సుబ్బరాయ, వావిలికొలను, 1863-1936

గర్భిణీ హితచర్య

చెన్నపురి, 1924

Record no. 234

Subbarāya, Vāvilikolanu, 1863-1936

Garbhiṇī hitacarya

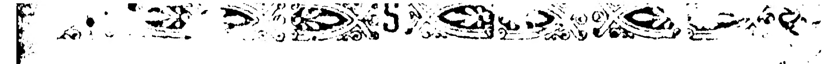
Cennapuri, 1924

Record no. 234

Bibliographic Record Target

సుబ్బరాయ, వావిలికొలను, 1863-1936.
గర్భిణీ హితచర్య / వావిలికొలను సుబ్బరాయ విరచితము.- 2. కూర్పు.-
చెన్నపురి : బ్రిటిష్ మాడల్ ముద్రాక్షరశాల, 1924.
iv, 252 p. (1) leaf of plate. :ports. ;12 cm.
Record no. 234

Subbarāya, Vāvilikolanu, 1863-1936.
Garbhiṇī hitacarya / Vāvilikolanu Subbarāya viracitamu.- 2. kūrpu.-
Cennapuri : Briṭiṣ māḍal Mudrākṣaraśāla, 1924.
iv, 252 p. (1) leaf of plate. ports. ;12 cm.
Record no. 234





5235

శ్రీరామ.

ఆర్యచరిత్రరత్నావళి.

గర్భిణీ హితచర్య.

వావిలికొలను సుబ్బరాయ

విరచితము.

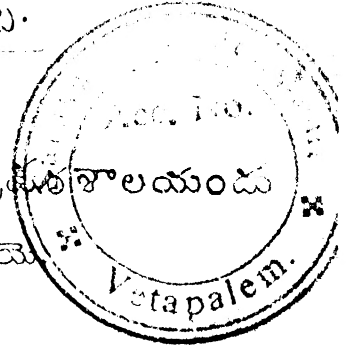
రెండవ కూర్పు.

చెన్నపురి:

బ్రిటిష్ మాడెల్ ముద్రాక్షరశాలయందు

ముద్రింపఁబడియె.

౧౯౨౪.



విజ్ఞప్తి

బ్ర॥ శ్రీ॥ వావిలికొలను సుబ్బరాయ రచిత గ్రంథములన్నియు శ్రీమదొంటిమిట్ట కోదండరామ కైంకర్యధర్మములకై యీయఁబడినవి. కావున నీ గ్రంథములను జదువువా రార్యనీతి మతాచార భక్తితత్త్వంబుల నెఱింగి బాగుపడుటయే కాక భగవత్సేవా ధర్మంబునకు నన్నదానంబునకుఁ దోడుపడిన పరమ పుణ్యంబును నార్జింపఁ గలరు.

శ్రీరామజయమందిరము,	ము. వేం. సుబ్బరావు,
తిరువళిక్కేణి.	ధర్మకార్యనిర్వాహకవిశ్వాసి
15-3-1924.	*Managing Trustee.*

దాతారం సర్వసంపదామ్.

ఆపదా మపహర్తారం



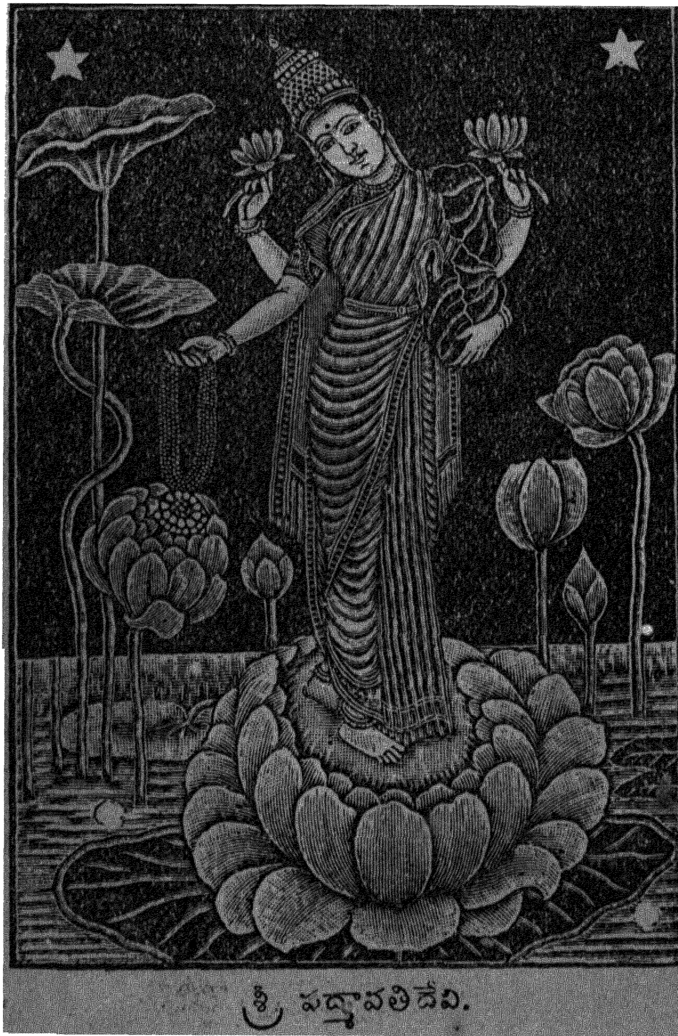
లోకాభిరామం శ్రీరామం

భూయో భూయో నమామ్యహమ్.

క. నీపాదకమలసేవయు
నీపాదార్చకులతోడి నెయ్యమునునితాం
తాపార భూతదయయును
దాపసమందార నాకు దయసేయఁగదే.



గ్రంథకర్త.



శ్రీ పద్మావతిదేవి.

పీఠిక.

గర్భిణీ హితచర్యయు సతీ హితచర్యయందంతర్భాగము. మిక్కిలి ముఖ్యమైన భాగము. మనదేశమున నిప్పుడు వెల్లివిరియు బాలెంతల మరణములును, జావునుండి తప్పించుకొనినవారు యావజ్జీవము పడు దుఃఖములును, గర్భస్థ శిశుచ్ఛేదములును, నొకవేళ బిడ్డలుపుట్టినను బెక్కురు రోగులు, దుర్బలులు, దురాచారులు పాపగుణులు, మతిహీనులు, కురూపులునై యుండుటయు నాలోచించి దేశము మేలు, ప్రజల మేలు కోరు సంఘసంస్కారకనామధారులు ముండల కొందఱి నిండులఁ దార్పఁగలమను నాలోచన వదలి గడ్డిగాదమువంటి దుర్బీజాలచే లోకము నిండించి భూభారమెక్కించి దానిని క్షయింపఁజేయ నానారోగములను యుద్ధములను విప్లవములను బంపు ఘోరము

భగవంతునకుఁ గలిగింపక మితముగనైనను సద్గుణములు మతిబలపరాక్రమ సంపన్నులు నగువారలు గలుగుదురో యట్టి యాలోచనలుచేసి దానిని లోకమున కుపదేశింపఁ బ్రార్థితులు. ఈ విషయమున గర్భిణీ హితచర్య నవశ్యము లోక మెఱుఁగదగినదగుటచే నిప్పటికిఁ గొంచెముగ నా విషయమై వ్రాసి ప్రకటింపఁ గడఁగితిని. దీనిని లోక మెట్లు లాదరించునో చూచి తక్కినవిషయములు మఱియొకసారి చెప్పెదను. సుశ్రుతాదులందును నాంగ్లేయ గ్రంథములందును జెప్పఁబడినవి యిందుసంగ్రహముగఁ వాకొనఁబడెను.



శ్రీ రామాయనమః.

ఆర్యచరిత్రరత్నావళి

గర్భిణీ హితచర్య.



పూర్వ భాగము.

చి॥ సౌ॥ అమ్మణ్ణిని సుపుత్రవతిగ దీవించితిని. అమ్మా! యిప్పుడు పిల్లగానుండు నీవు ౫-౬ మాసములలోఁ దల్లివి కాఁబోవుచున్నావని విని చాల సంతోషించితిని. నీ జన్మము సార్థకముగానున్నది. సాధువులగు పురుషులకంటెను సాధ్వులగు స్త్రీలెన్నిమడుంగులో గొప్పవారు. కొడుకునకంటెఁ గూఁతురు నూఱంతలు గొప్పదని

శాస్త్రము. ఎప్పుడిది? కూఁతురు గుణవంతురాలై తల్లియను పేరు సంపాదించినప్పుడే. కొడుకొక తండ్రివంశమునే యుద్ధరించును. కూఁతురు మగనివంశమునకుఁ దండ్రివంశమునకుఁగూడ గతులు కల్పించును. ఉభయ వంశములవారికిఁ గీర్తి ప్రతిష్ఠలు తెచ్చును. మగవాఁ డింత గొప్పకార్యముల నిట్లు చేయఁజాలఁడు సుమీ! అంతియకాదు. స్త్రీత్వమే శ్లాఘ్యము. స్త్రీలు ప్రేమకు స్థానములు. స్త్రీ ప్రేమ జగత్ప్రసిద్ధము. వారికది స్వభావగుణము. ఎప్పుడది? తల్లియను పేరు సంపాదించుకొనినప్పుడే యీ గుణము పూర్ణమగును. బిడ్డలు లేకుండినను గావలయునని కోరువారును దయావతులుగానే

యుండును. బిడ్డలమీఁద ప్రీతిలేనిది యాఁడది గాదు రాక్షసి. ఒక గురువునొక శిష్యుఁడు "అయ్యా లోకమున కఠినపదార్థమేది" యని యడిగెను. కనిపెంచని స్త్రీ మనస్సని గురువు చెప్పెను. అంతకంటెఁ గఠినపదార్థ మేదని శిష్యుఁ డడిగెను. ధనము బిడ్డలు లేని స్త్రీమనస్సు అని చెప్పెను. అంతకంటె కఠినపదార్థ మేది యని వాఁ డడిగెను. మగఁడు బిడ్డలు ధనములేని స్త్రీ మనస్సని గురువు చెప్పెను. తల్లిదయకుఁ గారణ మెఱుఁగదు. ప్రతిఫలము కోరదు. ఏల తాను ప్రేమించుచున్నదో యదియును దెలియదు. తల్లిదయ కష్టమువచ్చినఁ దొలఁగదు. నిష్ఠురమాడినఁ బోదు.

అపాయము వచ్చిన భయపడదు. బిడ్డను పులి తీసుకొని వచ్చినఁ దా నాపులి వాతఁ బడినైనఁ దల్లి బిడ్డను రక్షించును. తాను జీవించి రక్షించు స్థితిలో నుండెనేని తల్లి బిడ్డ కపాయము రానీయదు. ఎన్ని కష్టములైన నోర్చును. ఎన్ని బాధలైనఁ బడును. ౧౨ సంవత్సరములు రామదాసు రామా రామా యని యేడ్చి మొఱలు పెట్టినను ఆయన ప్రత్యక్షము కాలేదు. కష్టము తీర్పలేదు. తరువాత నొకనాఁడు సీతాదేవి ప్రార్థింపఁగా నామె మగని బలవంత పెట్టి పంపి రక్షింపఁజేసెను. పరమదయామూర్తియైన శ్రీరాముఁడే యట్టివాఁడైనచో నితరమనుష్యులగతి యేమి చెప్పవలెను.

పుత్రుఁడు గుణవంతుఁడు ధనవంతుఁడు విద్యావంతుఁడుగానుండినఁ దండ్రి సంతోషించును. లేకుండిన నట్టి కొడుకునందుఁ దండ్రి దయగలిగి యుండఁడు. తల్లి యట్లు గాదు. దుర్బలునందే, అసమర్థునందే యామె కెక్కువప్రీతి. అమ్మా! నలువురిలోఁ బుట్టినట్టియు నలువురుండునింటఁ జొచ్చినట్టియు గుణవతివగు నీకు నే నీవిషయము చెప్పనేల? ఇది నీకుఁ గ్రొత్తగాదు.

స్త్రీజన్మము తల్లియగుటచేతనే సార్థకము. భర్తృవంశమును నిలుపుటచేతనే సార్థకము, కడుపునిండఁ దినుటచేఁ గాదు. సొగసులు చేసికొని వగలుపడుచుఁ గులుకుచుండుటచేఁ గాదు. ఇచ్ఛావిహారముచేఁ గాదు

పురుషులు దేవపిత్రాదిఋణము లెంతెంతో కష్టపడి తీర్చుచుందురు. భార్య పుత్రవతియై యందఱ ఋణమునుండి విముక్తురాలగును.

గొడ్డుపోతుస్త్రీలు గొడ్డుపోతుచెట్టులు సమానములు. కఱఁగించిపోసిన పోతబొమ్మకున్నట్లుగ నొడలు తొడలు మెడలు జడలు ఎమ్ములు ఱొమ్ములు సొమ్ములు ఎంత లావుగ నుండిన నేమి? ఎంత పొడవుగ నుండిన నేమి? ఉత్తదండుగు. మోఁతచేటు. గొడ్డురాలిచేతి మంచినీళ్లు త్రాగరాదనియుఁ గూఁతురు పుత్రవతియగువఱకు నామె తండ్రి దాని యత్తగారింట భోజనము చేయరాదనియు శాస్త్రము. ఆప్రకారము చేయు

వా రిప్పటికి నెందఱో యున్నారు. ఇవన్నియు నీ వాలోచించితివేని నీ వెంత గొప్పతనమును సంపాదింపనున్నావో తెలియుఁగలవు.

అమ్మా! యిది ఫాల్గునమాసముగదా! మీ వాకిటనుండు వేఁపచెట్టునంక నొకసారి మెల్లఁగఁ దలయెత్తి చూడుము. రెండుమూఁడు నెలలకుముం దెట్లున్నది? ఇప్పుడెట్లున్నది! అప్పుడు ముదురాకుతో నిండియుండినది. ఇప్పుడాకు రాలిపోయి కొమ్మలు రెమ్మలు బయటఁ బడినవి. అయిననేమి! దానిని జూచి నీవు హేయపడుదువా? పడవు. ఏల? ఇంక కొలఁదిదినములలోన చిగిరించును. నవనవలాడు క్రొత్తయాకు

ంచే మనోహరముగ నుండును. పుష్పిం
చును. ఆ పుష్పములలోఁ బుప్పొడిపుట్టును.
ఆ పుప్పొడి గింజలతో కలియును. ఆ
సమయమున నా సువాసనకు నీఁగలు మొద
లైన బంధుజనములెల్ల వచ్చి తేనెవిందు
నారగించును. కోకిలలు సంగీతములు పా
డును. చిలుకలు సంతోషముతో చెవులు
చిల్లులుపోవ నఱచుచు పేరంటము ముత్తై
దువులవలె వినువిసల రాకపోకలు చేయును.
ఈవిధముగ వృక్షముల గర్భాధాన మహో
త్సవము జరగును. ఆపిమ్మట కాయలు
కాచును. పండ్లు పండును. నిండారఁబం
డిన చెట్టు నెందైనఁ జూడలేదా యెంత
కన్నుల పండువుగ నుండునో. వృక్షముల

కీ వసంతమేకదా! నవసంతాన లాభసమ
యము. సంతానమువలని లాభము పతి
హితచర్యయందు వివరించితిని. అది నీవు
చూచితివా?

అమ్మా! యిప్పుడు నీ కిట్టి మహోత్సవ
కాలము సంప్రాప్తించినది. నీ మగనిని నీ
తో నెక్కువగఁ గట్టివేయఁదగిన సాధనము
నీ చిన్నియుదరములో సృష్టియగుచున్నది.
ఇదియంతయు నాలోచించితివా నీ వెంత
సంపన్నురాలవో నీకే తెలియఁగలదు.
గొప్పపదవి గొప్పకీర్తి సులభముగ రాదని
నీకుఁ దెలియునుగదా? ఎంతెంతో యెన్ని
న్నో సంవత్సరములకొలఁది కొంచెమైనను
గష్టపడక గొప్పకార్యము చేసినవా రెవరైన

లోకమున నున్నారా? నీ దొడ్డిలోని కటివేఁపాకు కోయవలయుననినను నెంత కష్టమో తెలియదా. ఆకులోని కన్నము రావలయు ననిన నెంత కష్టపడవలయునో యెఱుఁగవా. అట్టులే మీఁద చెప్పిన తల్లితనమను గొప్పపదవి నొంది వంశప్రతిష్ఠానక కార్యము చేయుట కేవలము సుకరముగా నుండునా? ఉండదు. వారి వారి తెలివిఁగొలఁది కష్టము కొంచెముగనో గొప్పగనో యుండును. వివేకముగలవారు విశేషము కష్టపడరు. తెలివిలేనివారు విశేష కష్టపడుదురు. కావున నీకుఁ జెప్పఁదగినవి చెప్పి నీ కష్టము సాధ్యమైనంతవఱకుఁ తగ్గింపవలయుననియే నా కోరిక. కావున నిది వ్రాయఁబూనితిని.

కొందఱు స్త్రీలు తాము వేఁకటిగా నున్నప్పుడు తెలివితక్కువగాఁ బ్రవర్తించి చాలఁ గష్టపడి సీతకు వ్రాసిన వ్రాఁతయే సీమకంతయు నన్నట్టు లందఱకుఁ దమ కష్టముల వంటి కష్టములే స్వభావములని తలఁచి తేరకు తొలిచూలు వేఁకటిపడుచులను భయపెట్టుచుందురు. ఇట్టు లెవ్వరైనను జెప్పిరా వీరు తెలివిమాలినవారని యనుకొనుము. కొందఱు తాము కనుటచే నేదో గొప్ప కష్టకార్యము నిర్వహించినట్టు లేనివి పోనివి కల్పించి ప్రగల్భములు చెప్పుచుందురు. వీరు చెప్పు మాటలు విని వీరి బ్రతుకింతేకదా యనుకొనుము. ఇట్టివారితో మాటలాడకుము. నోరు మూసికొనుఁడని

చెప్పుము. ఎవరు నీకు ధైర్యము కలుగు
నట్లు మంచిమాటలతో నడచినది నడచు
చున్నది నడవఁబోవునది చెప్పుదురో వారి
మాటలు నమ్ముము. తన యెత్తుధనము
పోసినను తల్లివంటి దాసి రాదనియు అఱు
వదిలక్షల వరహాలిచ్చినను అత్తవంటి తొత్తు
రాదనియు సామెత గలదు. ఎక్కడనో
చెడిన లంజముండ తప్ప నెంత చెడ్డదైనను
అత్త యీ సమయమునఁ గోడండ్రకు ద్రో
హము సేయదు కొందఱత్తలు కార్యములు
చేయుచు నేటుమాట పోటుమాట యను
చుందురు. ఇటు చేయని యత్తలు నాఁడు
బిడ్డలు దేవతలతో సమానలు. ఒకవేళ
వా రేదియైన ననినను దెలివిగలిగి తన

శ్రేయస్సు తన మగని శ్రేయస్సు తన బిడ్డ
శ్రేయస్సు కోరు కోడలు దాని మనస్సునఁ
గొంచెమైన నే వేళ యందైన నుంచుకో
రాదు. ముఖమునఁ జిఱునవ్వు మనస్సున
శాంతి తప్ప మఱియేదియు నుండరాదు.
దేహము జబ్బుగా నున్నందున నుత్తరము
వ్రాయలేదని వ్రాసితివి. నీకిది వేవిళ్లసమ
యమని యెఱుంగుదును. ఈ స్వల్పబాధ
లన్నియు మూఁడు మూళ్ల మాసముల
కెక్కువ యుండదు. ఈ యల్పకాల మెప్పు
డో పోవును. ఒకవేళ నీకుఁ గష్టముగా నే
తోఁచె ననుకో. ప్రసవించిన వెంటనే "యే
మిబిడ్డ?" యని యెంతసంతోషముతో కేక
వేయుదువో స్మరింపుము. "అమ్మా! యిదో

బిడ్డ పాలిచ్చునని దాది నీ బిడ్డను నీ చేతి కిచ్చి నపుడు తొలుతొలుత బిడ్డకుఁ బాలిచ్చునపు డెంత సంతోషముచే నుప్పొంగుదువో యాలోచించుకొనుము. నా బిడ్డ కవి చేయింపవలె నివి చేయింపవలె నా వేడుకలు చేయవలె నీ వేడుకలు చేయవలెనని ఆ పది దినములలోనే యెట్లు కోరికలను కోటలు దాఁటించుచుందువో యాలోచింపుము. ఈ కోరిక లిట్టివని చెప్పఁగలను, గాని నీ కిదివఱ కనుభవములేని కారణమున నీవు గ్రహింపఁజాలవు. అనుభవించునపుడు నీకే తెలియును. తలకు వాసనకట్టు పండ్లకు కప్పుకలిగి బిడ్డ నెత్తికొని నామకరణము నకై మెల్ల మెల్లగ వచ్చి మగనిప్రక్కఁ గూర్చుండునప్పు డెంత సంతోషింతువో యెంచుకొనుము. ప్రాణేశ్వరా! మీకు బిడ్డ నెత్తుకొన నిచ్చెదనని వాగ్దానము చేసితిని గదా! ఇదిగో మీ బిడ్డ నెత్తికొని ముద్దాడుఁడని మెల్లగఁ జెప్పునప్పు డెంత యుప్పొంగి పోదువో యాలోచింపుము. ఇంటికి వచ్చిన యిల్లాండ్రతో నిదో మా అమ్మణ్ణిబిడ్డయని మా యత్తగారు చెప్ప లోలోపల నెంత సంతసింతువో యోజింపుము. పుట్టినబిడ్డ వలన నీకుఁ గలుగు సంతోషమంతయు వ్రాయవలయుననిన పదిపుటలు పట్టును. నే నీ సంతోషములోఁ జెప్పవచ్చిన విషయము మఱచిపోదును. కావునఁ బ్రకృత మనుసరించెదను.

వేఁకటిచిహ్నములు పతి హితచర్య యందు వ్రాసితిని. అందుఁ జెప్పిన కొన్ని కొంతకాలమువఱకు సందేహించినను నిది మాత్రము నిస్సందేహము. వేఁకటిలేని కాలమున నిలిచియుండువారికి నాడి చాల శీఘ్రముగఁ గొట్టుకొనును. కూర్చుండు నప్పుడు మెల్లగఁ గొట్టుకొనును. పండుకొని నప్పు డంతకంటె మెల్లగఁ గొట్టుకొనును. గర్భిణీస్త్రీలు నిలుచుకొనినను, గూర్చుండి నను బండుకొనినను నాడి యొకవిధము గానే కొట్టుకొనుచుండును. సందేహము గల స్త్రీ తన మణికట్టు దగ్గఱ నాడి నిమిష మున కెన్నిమార్లు తాను నిలిచియుండఁగా కొట్టుకొనుచున్నదో పండుకొనినపు డెన్ని

మార్లు కొట్టుకొనుచున్నదో గడియారమునుబట్టి పరీక్షించుకొని తీర్మానించుకొన వచ్చును. వేఁకటి యుండినయెడల భగములో వ్రేలుంచిన కొంచెము వేఁడిగా నుండును. స్రావము ధారాళముగ నుండును.

వేఁకటియనునది నిశ్చయము కాఁగానే తల్లికిఁ బిల్లకుఁగూడ దేహము మనస్సు నెమ్మదిగా సుఖముగా నుండునట్లు చూచుట యందఱకు విధి. దీనికి విరోధముగా నెవరు ప్రవర్తింతురో వారు భూతద్రోహులు. దీనికిఁ గారణము పతి హితచర్యయందుఁ జెప్పితిని.

కొందఱకు వేఁకటి మిగుల బాధాకరముగా నుండునుగాని యీ బాధలన్నియు

నారోగ్యము సరిగాఁ గాపాడుకొనక దేహ
పరిశ్రమము చేయక స్వభావవిరుద్ధముగాఁ
బ్రవర్తించుటచేఁ గలుగునవి కావునఁ గొం
చెము హెచ్చరికకలిగి ప్రవర్తించినయెడల
బాధలు చాలభాగము తగ్గిపోవును. అమ్మా
నీకును చి॥ సౌభాగ్యవతులు రుక్మిణమ్మకు
మహాలక్ష్మమ్మకు శరీరశాస్త్రము చెప్పునపుడు
గర్భకోశముగుఱించియుఁ బిండోత్పత్తి
గుఱించియుఁ జెప్పితినిగదా. ఆ పటము
లనుగూడఁ జూపితినిగదా. వాస్తవముగ
నీ కడుపులో నెక్కడ నెక్కడ నేమేమి
యున్నదో, యే యే యవయవము కోశ
మెట్లెట్లు పనిచేయునో యేవిధముగ వీారు
ప్రవర్తించిన నవి యారోగ్యముగ సరిగఁ

బనిచేయునో, యేకార్యములు చేసిన నవి
చెడిపోయి బాధించునో యివియన్నియుఁ
జెప్పితినిగదా. అవియన్నియు నీకు జ్ఞప్తి
యందుండెనా నీ దేహముగుఱించి నీకుఁ
దెలియనిది లేదు. కడుపులో నేమో పెద్ద
పులి యున్నదనిగాని విపరీతము పుట్టుకొని
వచ్చినదనిగాని భయపడనక్కఱలేదు. అది
తెలియనివారు చీఁకటింటిలో తారాడి తల
పగులఁగొట్టుకొనునట్లు అజ్ఞానముచే భయ
పడుచుందురు. కావున నీకు మొదటి భయ
కారణము తీరిపోయినది. నీవు చిన్నదా
నవు. కావున మఱచియుందువనియు, నీ
చెల్లెండ్రకుఁ దల్లివైనను అక్కవైనను నీవే
గనుక వారికిని దగు సహాయములు హిత

ముపదేశింతుననియుఁ దలఁచి యీ కిదివఱకుఁ జెప్పినవిషయమంతయు నిందు నుత్తరభాగమున వ్రాసితిని. ఆరోగ్యము చక్కఁగా నున్నయెడల నీ కెప్పుడే బాధ గలుగదని చెప్పినమాట మఱవక నడచుకొంటివా నీవు వేదనయనునది లేక ప్రసవింతువని నమ్ముము. గర్భిణీస్త్రీలకు బాధగలుగుటకు ముఖ్యకారణములు మూఁడు.

1. ఆహారదోషము.
2. వస్త్రదోషము.
3. పరిశ్రమము లేకపోవుట.

1. ఆహారదోషము. ఆహారదోషము వలననే యనేక బాధలు గలుగును. ఆహారము పుష్టి నిచ్చునదిగ నుండవలయునుగాని

విశేష ముష్ణము కలిగించునదిగ నుండరాదు. కావున నుష్ణపదార్థము లానావాలు మిరపకాయలు మొదలైన వెంత తగ్గించిన నంత మేలు. తినునట్టి యాహారమునకుఁ గాలక్లుప్త ముండవలయును. ప్రతిదిన మొక వేళకు సరిగ భోజనము చేయవలయును. ఆహారము మితముగ నుండవలయును. కొందఱు గర్భిణీస్త్రీలు భోజనకాలమందే నీళ్లు త్రాగఁజాలరు. వెక్కసము తోఁచును. అట్టివారు భోజనమైన కొంతసేపటికి నీళ్లు త్రాగవలయును. వరిబియ్యము బార్లీబియ్యము, సబ్బుబియ్యము, అన్ని కూరగాయలు గడ్డదినుసులు (పఠాణీలు, ఉల్లిగడ్డలు శ్లేష్మములు గావు.) అన్ని పండ్లు,

నాలుగువిధములైన పప్పులు తేనె, వెన్న, చక్కెర, నూనె, నెయ్యి, తినవచ్చును. దాహముణచుటయేగాక పండ్లు పలుమాఱు తినుచుండుట చాల మేలు. దీనివలన ప్రసవకాలమున వేదన తగ్గును. సాధ్యమైన మట్టునకు చిఱుదిండ్లు అజీర్ణపదార్థములు దోసెలు పోళీలు మొదలైనవి మానుము. ఉప్పు, మిరియాలు, లవంగపుఁజెక్క, జాజికాయ, లవంగాలు, అల్లము, కోకో బిడ్డలకు నీకు ఇవి యెముకలను బలియఁజేయును. తల్లియంగములు బిఱుసెక్కుటచే ప్రసవకాలమున నవయవములు మృదువుగా నుండకపోవుటచేతను బిడ్డదేహము బిఱుసుగా నుండుటచేతను శిశువు సుఖముగా

వెలుపల రాదు. పిండివంటలు మానవలయును. కాఫీనీళ్లు తేయాకునీళ్లు మొదలైన నీళ్లు సుగంధపాలవేళ్లు నిషిద్ధములు. ఇవి నీకు బిడ్డకుఁగూడ హానికరములు. ఉప్పు గోధుమ లుపయోగింపరాదని విజ్ఞులు వ్రాసియున్నారు. మినుములు చాల మితముగఁ దినుట మేలు. ఫలములలో దానిమ్మపండ్లు కమలాపండ్లు, నిమ్మపండ్లు, అంజూరములు మాదీఫలములు ఇవి ముఖ్యముగఁ దినవలయును. పుల్లనిపండ్లైన మఱింత మేలు. సీమరేఁగుపండ్లు, ద్రాక్షపండ్లు, కిస్మిసిపండ్లు ఇవియును దినవచ్చును. మంచిరకమరఁటి పండ్లును మేలైనవే. బూడిదయరఁటి సుగంధాలు ఇవి కొందఱు భోజనమునకు ముందు

కూడ నుదయముననే తిందురు. ఏది యెంతమంచిదైనను విశేషించి తినరాదు. అన్నివిషయముల మితిగలిగియుండవలయును. ఒక పిడుచ యెక్కువ తినుటకంటె నొకటి రెండు పిడుచలు తక్కువ తినుట మంచిది. వేవిళ్లబాధ యుండెనేని యుదయమున మెలఁకువ రాఁగానే పడకవిడిచి లేవక కొంచెము నిమ్మకాయకాని మీఁద చెప్పిన మంచిరక మరఁటిపండ్లుగాని తిని ౫ నిమిషము లట్టులే పరుండి తరువాత మెల్లగ లేవవలయును. లేక సోడానీళ్లు త్రాగినను ద్రావవచ్చును. సాధారణముగా పండుకొనుటకుఁ బోవుటకుముందు ఏదైన ఫలములు పుల్లనివిగ తిని పండుకొనిన నుద

యమున వాంతు లుండవు. రాత్రిపూఁటఁ బండుకొనుటకుఁ బోవుటకు మూఁడుగంటలలోపల నేమియుఁ దినవలదు. తినునది చక్కఁగా నమిలి తినవలయును. నెలలు హెచ్చుకొలఁది ఆఁకలి హెచ్చినయెడల నొక్కసారిగ నెక్కువగఁ దినవలదు. రెండు మూఁడు మాఱ్లుగఁ దినునది ౪-౫ మాఱ్లుగఁ దినుము. వేఁకటి మనుష్యు లిరువురకుఁ గావలసినంత దినవలయు ననుట తప్పు. అట్లు దినిన నజీర్ణమువలన బాధకలుగును.

అమ్మా! నీ కీ క్రిందఁ జెప్పఁబడు దురభ్యాస మున్నయెడలఁ జక్కదిద్దుకొనన నాలోచింపుము గాని నన్ను దూషింప సాహసింపకుము. ఎట్టివారికిని సత్వగుణము

ప్రధానమై యుండవలయును. అందు బ్రాహ్మణుల కది ముఖ్యము. నీ తల్లిదండ్రులు బ్రాహ్మణులు. బ్రాహ్మణవంశమునఁ బుట్టిన నీవును బ్రాహ్మణ తేజస్సు రక్షించుకొనవలయును. క్రొత్తగా నట్టి తేజస్సును మీరు సంపాదింపలేకుండినను పెద్దలు సంపాదించి మీ కిచ్చినదానినైనఁ బోఁగొట్టుకొనక రక్షించుకొనుట విధియైయున్నది. సత్వగుణము కాపాడుటయం దాహారము ప్రధానమైనది. ఆహారమువలననే చిత్తశుద్ధియుఁ గలుగును. కావున తామసాహారమును మీరు తక్కిన కాలములందే తినఁగూడదన నిట్టి సమయమునందుఁ దినఁగూడదని నేను జెప్పవలయునా?

ద్వి. పాసినకూడు, నపక్వంబు, చెడ్డ
వాసనగలదియు, వర్జితరసము
నపవిత్ర, మెంగిలి యయినది, చలిది
నృపవరా! తామస ప్రియములు సుమ్ము

అని భగవద్గీతయందుఁ గలదు. దీనివలన నెఱ్ఱగడ్డలు, తెల్లగడ్డలు, ముల్లంగిగడ్డలు మొదలైనవియుఁ దినరాని వస్తువులని కొన్నిచోటుల నేను జెప్పినవియుఁ దినకుము. దీనివలన నీవు చెడుటేగాక నీ బిడ్డలును దమోగుణము ప్రధానముగాఁ గలవారగుదురు. తుదకు నీ వంశము నామమాత్రమున బ్రాహ్మణవంశమగును. మీ సంగతి చెప్పనేల?

నే నొకనాఁ డొక బంధువులయింటికి భోజనమున కేగితిని. ఆ యింటిలో సాల

గ్రాసము ముంచవలసినచోటఁ జెల్లగద్దయుం డెను. ఇంత కెక్కువ నే నేమి చెప్పుదును? బ్రాహ్మణతేజస్సును ఓజస్సును గాపాడఁ గోనువారిట్టి దుష్టాహారములను దినువారి చేతికూడు దినరు.

వస్త్రదోషము. ఆంగ్లస్త్రీలలోనుండు దురాచారములు మనలో లేవు గనుక, దీనినిగుఱించి విశేషము చెప్పవలసినది లేదు. చీరలు పావడలు వదులుగఁ గట్టుకొనవలయును. తేలికచీర కట్టుకొనవలయును. రవికయును వదులుగనే యుండవలయును. వస్త్రములెంత తేలికవైననంత మేలు. గుండీలరవికలకంటె సాధారణమైన

రవికలు చాల మేలు. తడిగుడ్డలుగాని చల్లగనుండు గుడ్డలుకాని కట్టరాదు.

దేహపరిశ్రమము విషయములో నింటిపనులు చక్కఁగఁ జేయుటకంటె మించినది లేదుగాని గుడ్డ లుతుకుట, బరువు లెత్తుట, నీళ్లు చేదుట యివి మంచివని చెప్పఁజాలను. మెట్లెక్కుట మంచిపని. బరువైన పరుపులు తివాచీలు మొదలైనవి విదలింపవలదు. మంచిగాలిలో తిరుగుట మేలైన కార్యము. మోఁకాళ్లు వంపకుండ నడుము మాత్రము వంచి చేతివ్రేళ్లతో కాలివ్రేళ్లు తాఁకుట మంచిసాధనము. ఇది తొలుతఁ గష్టముగా నుండినను క్రమక్రమముగ సులువగును. మొదటినుండి దేహపరిశ్ర

మము చేయువారి కిది చాల సులభము. ప్రసవకాలమున సుఖకరము. నీకు నేను నేర్పినపద్ధతిని శ్వాసము బాగుగ పీల్చుము. గాలి శ్వాసకోశములలోనికి పూర్ణముగఁ బోవలయును. దీనివలన నీకు బలము వచ్చుటయేగాక కడుపులోని బిడ్డకును బలము వచ్చుటేగాక దాని దేహము నిర్మల మగును. ఇది యనుకూలమున్నప్పుడంత యుఁ జేయవలయును. ఇది పనిచేయుచు నడచుచుఁ గూడఁ జేయవచ్చును. దీని నుపేక్షచేయవలదు.

నోటితో శ్వాసము పీల్చుట కూడనిపని యని చెప్పితినిగదా. ఎప్పటికి ముక్కుతోనే శ్వాసము పీల్చుము. నీవు కూర్చుండునపుడు

చక్కఁగ వెన్నెముకవంపు లేకుండునట్లు కూర్చుండుము. నడుములమీఁద చేతు లుంచి వంగుటకు సాధ్యమైనంతమాత్రము ముందఱకు రెండు మోఁకాళ్లు వంపక వెనుకకు ప్రక్కలకు వంగుము. ఇదియును గాలి బాగుగ పీల్చుటయును మీఁద చెప్పినట్లు చేతివ్రేళ్లతో కాలివ్రేళ్లు తాఁకుటయు చాల మంచిసాధకము. ఇది నీవింతవఱకు చేయ కుండిన నిప్పుడైన ప్రారంభింపుము. తెలియని వా రాక్షేపింతురని భయపడవలదు. ఇది యైనను మితముగానే చేయవలయును గాని యాయాసము కలుగునట్లు గాదు.

దేహ మలయింపక యెంతపనియైనఁ జేయుచుండవలయును. దానివలన వేకటి

కాలమందు సుఖముగా నుండుటేగాక ప్రసవముగూడ వేదనలేక యగును. అట్లని యెగురుట, దుముకుట, పరుగెత్తుట, గొబ్బి తట్టుట, బరువులెత్తుట చాలసేపు నడుము వంచికొని యుండుట, గుఱ్ఱపుస్వారి చేయుట, త్రొక్కుడుయంత్రముతోఁ గుట్టుట, ఒడ్డు మిట్టనేలలమీఁద దేహమంతయుఁ గుదిలించు బండ్లలోఁ బోవుట దేహ మాలయు నట్లు చాలదూరము నడుచుట యివి చేయరానిపనులు. ఇంటిపనులన్నియుఁ జక్కఁగఁ జేసికొనుచుండినఁ జాలును. వేఁకటి రాఁగానే యేదో పెద్దపదవి వచ్చినట్లు కొందఱు సోమరిగొడ్డులు గోడకో గుంజకో ఆనుకొని మోఁకాళ్లపైఁ జేతులు చాఁచు

కొని కూర్చుండుటో, కారణములేకయు నీ గోడక్రిందనో యీ పంచటరుఁగుమీఁ దనో పండుకొనుటో, యిదే నెపముగఁ గొని పనిచేయుట మాని సుఖముగ నుండు తలంపుతోనో, నే నేల చేయవలె నితరులు చేయనీ లే పని యని యూరక రోగమని పగలు పడుచుండుటో యిట్టివి కారాని పనులు హానికరములు. ఆటల పాటలకుఁ బోయి గంటలకొలఁది కదలక మెదలక కూర్చుండుట హానికరము. దేహము దాఁచిన సోమరులు ప్రసవకాలమునఁ జాల బాధపడుదురు.

ఆంగ్లస్త్రీలు నిద్రించుటకుముం దొక తొట్టిలో వారి వారి కనుకూలమగునట్లు

వేడినీళ్లో చల్లనీళ్లో నింపి నడుములుమా
త్రము నీళ్లలో నుండునట్లు కాలుగంట సేపు
కూర్చుండుదురు. దీనివలన కడుపులోని
ప్రేవులు మృదువులగుటయే గాక నిద్ర
బాగుగ పట్టును. నీళ్లలోనుండి లేవఁగానే
తడిలేకుండునట్లు చలి యెత్తకుండునట్లు
గుడ్డతో బాగుగ తుడిచివేయవలయును.
ఇది మనలో వాడుకయున్నదో లేదో నా
కుఁ దెలియదు. నీ పెద్దవా రంగీకరించి
చేసిన లాభము కలదు. వా రంగీకరింప
కుండిరా తరువాత నూరక నసకొట్టుచుం
దురు గనుక ఆప్రకారము చేయక పండు
కొనుటకు ముందు తడిగుడ్డతో కడుపు
తొడలసందు తుడ్చుకొనుము. ఉపయుం

దును కొంత మేలు కలదు కడుపుమీఁద
కానుఁగునూనె (Olive oil) కొంచెము వేసి
బాగుగ రుద్దిన నరములబిగువు సడలి సడ
లును. ఇది వారమునకు రెండు సార్లో
మూఁడుసార్లో చేయవలయును.

ప్రతి రాత్రియందును చక్కని పటిక
నీళ్లు చనుముక్కులకు పట్టించి యట్లనే ఆరి
పోవునట్లు చేయుచుండవలయును. ఇట్లు
చేయకపోయినయెడల బిడ్డ పాలుత్రాగు
నప్పుడు కొనలు గగుర్లుపాఱి పుండువలె
నగును. ఆ బాధపడలేక బిడ్డకు చక్కఁగాఁ
బాలియ్యకపోయిన బిడ్డ చెడిపోవును. పని
చేయునపుడంతయు సాధ్యమైనంతవఱకు
దేహము చక్కఁగ నుంచుకొనుము. ముసలి

యున్నవలెనె వంగి పనిచేసితివా భారము తగులరానిచోటులు భారము తగులును. కూర్చుండి చేయఁదగినపని కూర్చుండియే చేయుము వంగి చేయవలదు. పనిచేసినను నడుమునకు బలము కలుగు పనియే చేయుము.

ఈ సమయమున స్త్రీలకు ముఖ్యముగ సౌభాగ్యముగలవారికిఁ గానుము కలుగదు. అయినను కొందఱకు మితముగను కొందఱు కమితముగను గాను ముండును. అమితముగ నుండుట రోగలక్షణమనియే చెప్పవలయును. దానికిఁ దగిన చికిత్స చేయించుకొనుట మేలు. మితముగ నుండిన [illegible] పోనుట మేలు. ఏలందువా యి[illegible] నీ

కోరిక లెట్లెట్టుండునో నీ బిడ్డలకోరిక లట్లే యుండును. నీవు దైవప్రార్థనము చేయుచు మనస్సు దేవునియందు నిలిపియుంచితివా దైవభక్తిగల బిడ్డపుట్టును. నీ మనస్సు విశేషించి తిండిమీఁదఁ బోయెనా తిండిపోతు పుట్టును. ఇట్టులే నీవు తినునట్టి యాహారమువలన బిడ్డకు దేహ మెట్లేర్పడునో నీవు చేయు నాలోచనలవలన నీ బిడ్డ మనస్సేర్పడుచుండును. కావున నీ సమయమున నీ మనస్సు కామముపైఁ బోయెనా కామాతురతగల బిడ్డ పుట్టి అంకుతనమైన తురగును లేక స్త్రీదాస్యమునఁ జేయును. అట్టి బిడ్డ నీకుఁ గావలయునా? వలదుకదా? అంతేకాదు. పిండమునకు హానిగలుగును

గర్భస్రావమును గలుగును. నీవు మిక్కిలి
సుకుమారివి చిన్నదానవు కనుక జాగ్రత్త.
ఒకవేళ మగఁడు దయాదాక్షిణ్యములు
లేక యిట్టి కోరిక కోరెనా స్త్రీలు వలదని
వేఁడుకొనవలయును. కూడదని మ్రొక్క
వలయును. నన్నుఁ దాఁకకుమని యడుగు
కొనవలయును. నోరెత్తుఁగని బిడ్డకేల
విషము పోసెదరని ప్రార్థింపవలయును.
ఇంత తెలియఁజెప్పినను విననివాఁడు పశు
ప్రాయుఁడు. భార్య లంగీకరింపకుండినం
గొందఱు పురుషులు నేను లంజెలఁ బెట్టు
కొందునని బెదరింతురు. కొందఱట్లే చేయు
దురు. ఇట్టివారు మనుష్యులకుఁ బుట్టిన
వారుకారు గనుక వారెట్లైనఁ జాడ్యపోనీ

యని భార్యలు తమ గర్భమును గాపాడు
కొనవలయును. ఈ కాలమున తల్లి యావ
చ్ఛక్తి శిశువును బోషించుటయందే విని
యోగింపవలసియుండును. కావున వారు
సంగమముచే బలమును పోఁగొట్టుకొన
రాదు. గర్భిణి రమించిననే మదమూర్ఛాది
రోగములు గల శిశువులు పుట్టుదురు. తల్లికి
నుద్రేకము గలిగినపుడు బిడ్డకు నుద్రేకము
కలుగును. ఉద్రేకమువలన నరములు బలహీ
నములగును. లేఁత మొలకవలె నుండు శిశు
వు నరములకు నుద్రేకము గలిగినఁ గలిగెడి
కీడెట్టిదో చెప్పవలయునా! కొన్నిసమయ
ముల బిడ్డలు చావనే చత్తురు. శిశుహత్యా
దోషము తల్లిదండ్రులకు రానేవచ్చును.

ఈ కాలమున స్త్రీలకుఁ జెక్కిళ్లు పలక బాఱును. కన్నుల కాంతి తగ్గును. దేహమున మఱికొన్ని మార్పులు కలుగును. మునుపటి చక్కఁదన మిప్పు డుండదు. ఉండకుండిన నేమి? చిగుళ్లతో పూలతో నిండిన చెట్టు శృంగారము పూలచెట్టుది. పండ్లతో నిండిన చెట్టు శృంగారము పండ్లచెట్టుది. ఆకులు ముదిరినంతనే ఫలభారముచే నంగిన కొమ్మ లందములుగావా? అట్లులే దేహమున మార్పు గలిగినంతనే బుద్ధిమంతుఁడైన భర్తకు భార్యయందుఁ బ్రీతి తగ్గదు. మఱింత గౌరవము హెచ్చును. భార్యను దుష్టకామ దృష్టిచేఁ జూడక యెది [illegible] గొప్పకార్యము నిర్వహించుదానివలెఁ జూ

చును. సత్యము సత్యము. బ్రహ్మవలె జీవిసృష్టియు విష్ణువువలెఁ బోషణము చేయుఁ బూనిన గర్భిణియందు గౌరవబుద్ధిగాక నీచబుద్ధి యెవరి కెట్లు పుట్టును? అంతకంటె గొప్పకార్యము దేనిని పురుషుఁడు చేయుఁగలఁడు? బుద్ధిలేని దరిద్రుఁడు నా మహాకార్యమునకు విఘ్నము గలిగించి జీవిని హింసించును.

మీఁదఁ జెప్పిన మార్పు గర్భిణులయందే కాదు. పురుషులయందుఁ గొంతవఱకుఁ గానవచ్చును. అది సహజమే కదా? స్త్రీలు గామముడిగి సౌమ్యత్వమును వహించినప్పుడు పురుషులు నట్టివారేయగుదురు. కాముకులమాట వదలిపెట్టిన స్త్రీల మాట

భావ విలాసములే పురుషుని కామమును ప్రేరించునవి. వారు సౌమ్యభావము వహించినపుడు పురుషులును సౌమ్యులగుట న్యాయ్యమేకదా. కావున నీ కాలమునఁ బురుషులును స్త్రీలను గామింపరు.

అమ్మా! నీ దేహముచే నీకు సాధ్యమైనంత (విపరీతముగఁ గాదు) కష్టము చేయుముగాని మనస్సున కేమాత్రము కష్టము నీయకుము. ఏకారణముచేనైన సరే. యెన్ని కారణములు గలిగినను సరే. నీ మగఁడు నిన్నుఁ గొట్టినను దిట్టినను సరే. నీ యత్తలాఁడుబిడ్డలు బావలు మఱఁదులు (భావమునకై వ్రాయుచున్నాను గాని యిట్టి కష్టములు పెట్టువారు నీకుఁ గలరని కాదు)

బాఁదినను మోఁదినను గూడ నీవు ముఖము మాడ్పకుము. కన్నీరు గార్పకుము. క్రోధము మదము మాత్సర్యము లోభము మొదలైనవి చేరరానీయకుము. నీ మనస్సెపుడు నిండుకుండవలె చలింపక యుండవలయును. సంతోషము తొనుకుచుండవలెను. మంచి యాలోచనలతోఁ బూర్ణమై యుండవలయును. ఎవరికిని ద్రోహమెంచరాదు. చలిచీమనైనఁ జావఁ ద్రొక్కరాదు. కసవూడ్చినను మెల్లగ నూడ్వుము. నీళ్లు పాఱఁబోసినను మెల్లగ చీమలకు పురుగులకు హానిలేకుండఁ బోయుము. పురుగులు పడకుండునట్లు దీప ముంచుము. పొయ్యిలో కట్టెలు పెట్టినను పురుగులు చీమలు

లేకుండఁజూచి పెట్టుము. సున్నము విరి
యఁబోయరాదు. ఇల్లువాకిలి కట్టరాదు
అని పెద్దలు చెప్పుటకిదే కారణము. ఒక
జీవునికి జన్మమిచ్చుచుఁ బెక్కుజీవుల హిం
సింపవచ్చునా? ఉత్సవసమయముననే హింస
కారాదన నిట్టి శుభసమయమునఁ జెప్ప
వలయునా? కావున సర్వభూతములందు
దయగలిగియుండుము. నీ బిడ్డ యెట్టిదిగా
నుండవలయునని నీ కభిలాషయో యట్టి
గుణములనే ధ్యానించుచుండుము. నీ బిడ్డ
యట్టి గుణములు గలదిగానే యెంచుము.
నీ కొడుకు సుందరుఁడుగా నుండవలయునని
కోరితివా శ్రీరాముని శ్రీకృష్ణుని ధ్యానించి
యట్టి సుందరుఁడు పుత్త్రుఁడు గావలయు

ననుకొనుచుండుము. గర్భము నిలిచిన
సమయముందే యిట్టి కోరిక యుండవల
యును. అట్లు లేకపోయినను ఇప్పుడు ధ్యా
నించుటచేనైన చాలమట్టునకు చక్కదిద్దు
కొనవచ్చును. అటుగాక పనికిమాలినవాని
ధ్యానించితివా యట్టి బిడ్డయే పుట్టును.
పందిని ధ్యానించిన పందివంటి బిడ్డయే
పుట్టును. రాక్షసుని ధ్యానించిన రాక్షసుఁడే
పుట్టును. నీ బిడ్డగుణమును రూపమునుబట్టి
నీ యాలోచనలవిధము తెలియవచ్చును.
ఈ విధముగా నీవు నీ బిడ్డను రోగిగానో
భోగిగానో త్యాగిగానో జోగిగానో రాజు
గానో పక్షిరాజుగానో లక్షాధికారిగానో
భిక్షాధికారిగనో పండితుఁడుగనో మ

డుగనో చేయఁగలవు. కావున జాగ్రత్త. నే నేమియో చెప్పితి ననుకొనకుము.

ఎవరైనను గర్భధారణ మపాయకరమని దుఃఖకరమని చెప్పిరేని వారు నిజమైన యాఁడువారు గారు. ఆహారనిద్రావిహారాదులందు మితముగ నేను జెప్పిన స్వభావ పద్ధతిచొప్పున నడచునట్టి స్త్రీకి గర్భధారణ మపాయకరము దుఃఖకరము దుస్సహ మేనాఁడును గాదు. కాఁజాలదు. ఏలంటివా విను. గర్భధారణము స్వభావకర్మము. స్త్రీ గర్భవతి కాకుండుటే స్వభావవిరుద్ధము. అట్లైనచో స్వభావకర్మ మెన్నఁటికి దుఃఖకరము కానేరదు. భగవంతుఁడు స్వభావధర్మమును దుఃఖకరమైనదిగా నెన్నఁడును

జేయలేదు. ఏవిషయమందైన నీవు పరీక్షింపవచ్చును. ఆఁకలియగుట యన్నము తినుట స్వభావము. దానియందు నపాయము కలదా? కలదంటివా యెప్పుడుకలదు? స్వభావధర్మమునకు విరోధముగ నీవు మితిమించితినను దుష్టాహారము తినినను కలదు. అట్లే దప్పియగుట నీళ్లు త్రాగుట నిరపాయములు. స్వభావవిరుద్ధముగఁ గాపీనీళ్లు త్రాగిన నపాయము కలదు. అట్టులే గర్భిణీస్త్రీయు దాని విధము తెలియక ప్రవర్తించిన నపాయకరమే. కావున వేఁకటివలన నపాయము కలుదనువారు తెలియనివారు. ఈ విధము బాలికలకు నేర్పకపోవుట చాలఁదప్పు. చిన్నప్పుటినుండియు నారోగ్యము చక్కఁగఁ గాపా

డుకొనకపోవుటచేత నిప్పుడెంత జాగ్రత్తగ నుండినను కొన్ని బాధలు కలుగును. వానిని గుఱించి చెప్పెదను.

<u>ఱొమ్ములో మంట.</u> ఇది యొకవిధమైన యజీర్ణవ్యాధి. కావున జీర్ణశక్తిని జక్కఁబఱచుకొనిన నిదియును జక్కఁబడును. ప్రతిదినము పండ్లుతినుట, మలమూత్రములు చక్కఁగ విడుచుట, పరిశ్రమము చేయుట యీ బాధకు మేలైన యౌషధములు. గుడ్డ బిఱ్ఱుగా కట్టుకొనుట బరువైన గుడ్డలు కట్టుకొనుట యిట్టివి యీ రోగమును బెంచును. మనస్సు నెమ్మదిగా నుంచుకొనుట దివ్యౌషధము. ఈ కారణముచే స్థలాంతరమునకుఁ బోవుట మొదలైనవి మంచికార్యములు.

దీనివలన వేలువేలు పదార్థములను జూచుటచే మనస్సున కుల్లాసము గలుగును. తన మీఁదను బాధమీఁదను దృష్టి తగ్గును.

<u>అజీర్ణము.</u> ఇది యనేకులకు నన్నికాలముల నుండునదే. ఇది మలవిసర్జనము చక్కఁగఁ జేయకపోవుటచేఁ గలుగును. దీనిని గుఱించి నీకు సమస్తము చెప్పియున్నాను. మగవారికి వ్రాసిన పుస్తకములలో వ్రాసియున్నాను. పండ్లెక్కువగాఁ దినుట, మాంద్యము హరించి మలవిమోచనముగు నాహారము తినుట, చల్లనీళ్లుగాని వేఁడినీళ్లుగాని బాగుగఁ ద్రాగుట, ముందు చెప్పినట్టు వస్త్రముల ధరించుట, యివి నిత్యముగఁ జేయుచుండిన నీ బాధ తగ్గిపో

వును. వస్తికర్మము (ఎనిమా) చేతఁగాని భేది మందులచేతఁగాని మలము విసర్జింపఁ బ్రయత్నింపవలదు. దురభ్యాసములు మానుకొని దేహము స్వస్థపఱుచుకొనవలయును. రాత్రి పండుకొనునపుడును ఉదయమున లేచఁగానే మలమూత్రకోశము లున్న భాగమును (ఇది నీవు మఱచియుండినయెడల పొత్తికడుపును రెండవభాగమునఁ బటములను జూడుము) రుద్దుట మంచిది. కడుపులో పెద్దనరముండు భాగము నీకుఁ దెలియును గదా. రాత్రి భోజనము చేయఁగానే ఆ ప్రదేశమున చేయియుంచి మెల్లగ తట్టుచు "పెద్దనరమా! నీలోనుండు మురికిపదార్థమంతయు నుదయముననే వెలికిఁ బంపు

ము. కొంచెమైన నుంచుకొనవలదు. నీకు సహాయము పడుటకై కావలసిన నీళ్లు త్రాగుచున్నాను" అని యీప్రకారము, ౨-౩ నిమిషములు బిడ్డలకు బుద్ధిచెప్పినట్లు తట్టుచు చెప్పుము. ఉదయమున మలము చక్కఁగఁ బోవును. అట్టులే కడుపుపై చేయియుంచి రుద్దుచు "ఉదరమా! మంచి యాహారమును నీలోనికి పంపితిని. చక్కఁగా జీర్ణము చేయించి దేహమునకు బలము వచ్చునట్లు చేయుము" అని చెప్పితివేని తిన్న పదార్థము చక్కఁగా జీర్ణమగును. ఇట్లు చెప్పునపుడు గడియారము ముల్లు తిరిగినట్లు చేతిని కడుపుమీఁదఁ ద్రిప్పుచు రుద్దవలయును. దీనివలనఁ జాల మేలుకలదు. సాల

విసర్జనము ప్రతిదిన ముదయమున నే చే
యుచు రమ్ము.

దేహపరిశ్రమము లేనప్పుడును, అజీర్ణ
వ్యాధి యున్నపుడును వేఁకటిమనుష్యులకు
మూలవ్యాధులును గలుగును. అజీర్ణ
వ్యాధి కేవి ప్రతిక్రియలో దీనికి నవే ప్రతి
క్రియలు. కొంచెము ద్రవపదార్థముగా
తినుట, ఆవశ్యకమైనచో నుపవసించుట,
చల్లనీళ్లు వేడినీళ్లు త్రాగుట యీ వ్యాధి
నణఁచును. గర్భభారముచేఁ గలిగెనేని
పొత్తికడుపుపై గుడ్డచుట్టి కట్టుట యుప
యోగకరమగును. దీనికంతకును నడుముల
నరములకు బలమిచ్చు పరిశ్రమము గావిం
చుట మేలు. దీనితో పాడు ముందు చెప్పి

నట్లు నడుముమాత్రము నీళ్లలో నుంచి
కూర్చుండుటయు మేలు. దీనివలన నెత్తురు
బాగుగ పాఱును.

కొందఱకు కాళ్లు, మీఁగాళ్లు నీరుపట్టి
యుబ్బును. ఇది హానికరము కాకపోయి
నను వెంటనే వైద్యునకుఁ జూపుట మేలు.

కొందఱి కుమ్మినీళ్లు విశేషముగ నూరి
చొంగకాఱుచుండును. కొందఱకు తల
పోటుపుట్టును. ఆహారదోషము పోఁగొట్టు
కొనిన నీ రెండుబాధలు పోవును.

కొందఱకు తిమిరెత్తి పట్టుకొనిపోవును.
దీనిని తిమిరివాయువని ముద్దవాయువని పల్ల
వ్యాధియని యందురు. ఇది కనఁబడిన

వెంటనే యట్టులే కూర్చుండియుండక చివా
లున లేచి బిఱబిఱ తిరుగవలయును. కడు
పును చక్కఁగ కాపాడుకొనిన నీ వ్యాధి
రాదు.

ఈ యన్నిటికంటెను చెడ్డది. యిన్నిరో
గములకు మూలమైనది మనోవ్యాకులత
మగఁడు తిట్టనీ, ఆఁడుబిడ్డ మొట్టనీ, అత్త
కొట్టనీ, గర్భిణీస్త్రీ మనస్సు రాయిచేసికొని
వారి మాటలు తన కాశీర్వచనములుగా
నెంచుకొనవలయును. "ఎవ్వ రేమనిన నా
కేమి కొఱఁత. వారి వారి యిష్టమువచ్చి
నట్టు వారు వాగు వదరనీ. దానివలన నా
కేహాని లేదు. నన్నెవ్వ రేమి చేయఁగలరు"
అని మనస్సు రాయిచేసికొని యుండవల

యును గాని నాగరికలవలె నిల్లువాకిలి మగ
నివిడిచి వాఁడు కట్టిన త్రాడు త్రెంచి వాని
చేతిలోఁ బెట్టి దిక్కులేని ముండవలెఁ బుట్టి
నిల్లు చేరరాదు. ఇటు చేయునది అంకు
టాలే కాని కులస్త్రీ గాదు. ఆపదల కోర్చి
సంపద లనుభవింపుమను మాట మఱవ
వలదు.

స్త్రీ లీ సమయమునఁ గోరరానివి అసా
ధ్యమైనవి కోరుదురు. స్వభావముగఁ గలి
గిన కోరికలు అనఁగా, పండో కాయో
మంచిపదార్థమో చీరో కోరిన మేలే. అట్టివి
లభ్యపడునేని మగఁడు తీసి యియ్యవలసి
నదే. కాని బీదసంసారములలో కాసులదం
డలు బంగారొడ్డాణములు చంద్రహారములు

సీమకములాలకమ్మలు కోరిన నెట్లు వచ్చును? గొందఱీదేసమయమునని గొంతెమ్మకోరికలెల్లఁ గోరుదురు. కాఁబట్టి బుద్ధిమతులగు స్త్రీ లిట్టివి కోరరాదు. ఒకవేళ కోరిక పుట్టినను అణఁచుకొనవలయును. ఈ సమయమునఁ గోరు కొన్ని కోరికలు చేయరానివి కారానివి తలఁపరానివిగా నుండును. చెడు కోరికలను దల్లి యణఁచుకొనె నేని బిడ్డయును నట్టి గుణముల నణఁచుకొన శక్తిగలదగును. కోరికలు కొనసాగ లేదని దుఃఖించుచుండెనా బిడ్డ యట్టి కార్యములు చేయఁగలదగును. కొందఱకు పండ్లనొప్పులు పుట్టును. ఈ కాలమున దీనికిఁ గావలసినన్ని యౌషధములు కలవు.

గర్భస్రావభయ మొక వ్యాధియే. నెల నెలకు సాధారణముగా ముట్టగుదినము లేవో యా దినములందు గర్భిణీస్త్రీలు మిక్కిలి జాగ్రత్తగ నుండవలయును. ఈ దినములు గర్భస్రావమున కనుకూలదినములు. ఈ దినములం దెక్కువ గాసిపడరాదు. ఈ కాలమం దేదైన బుద్ధిమాలిన కార్యములు చేసిన గర్భము నిలుచుట కష్టము. ఆ కార్య మభ్యాసమైన యెడల ఆ ముట్టుదినములందు గర్భస్రావము కాకుండఁ గాపాడుకొనుట చాలఁ గష్టము. నూఱు కాన్పులకంటె నొక గర్భస్రావము చెడ్డది. స్త్రీని చాల బలహీనురాలుగఁ జేయును. ఏల? కాన్పుస్వభావము. గర్భ

స్రావము స్వభావవిరుద్ధము. పండుపండి తొడిమె యూడిపడుట కాన్పు. తొడిమెను నలిసి నలిపి కాయను గోయుట గర్భస్రావము. ఏది చెలుపో నీవే యాలోచించుకొనుము. పరువెత్తుట, యెగురుట, పతితోఁ గలియుట, బరువు లెత్తుట, దుముకుట యిట్టి కార్యములచే గర్భము నిలువక పోవును.

ముట్టు కాఁదగిన దినములందుఁ గడుపులో బరువుగను వికారముగను అసౌఖ్యముగను నొప్పిగ నుండెనా వెంటనే పోయి పరుపుపైఁ బండుకొని యవి యన్నియు నణఁగినపిమ్మట లెమ్ము. కొందఱికీ సమయమున కొంచెము రజస్సు (ముట్టునెత్తురు)

కనఁబడుటయుఁ గలదు. అది పూర్వాభ్యాసమునఁ గనఁబడునదే గనుక భయము లేదుగాని మిక్కిలి జాగ్రత్తగ నుండవలయును. నెమ్మదిగఁ బండుకొనుట మంచి ప్రతిక్రియ. ఇట్టి సమయమున నిలఁబడి పనిచేయువారికి గర్భము నిలుచుట కష్టము. చిహ్నము లెక్కువగఁ దోఁచెనా వెంటనే వైద్యుని బిలిపింపవలయును. అమ్మా! యిది స్వల్పకార్యముగఁ దలంచి యలక్ష్యము చేయకుము. ఈ విషయములు రెండవ భాగమున వ్రాసియున్నాను.

తొమ్మిది నెలలువఱకును నీవు నడచుకొనవలసిన విధము వ్రాసితిని. ఈ ప్రకారము నడచుకొంటివా నీవే కష్టములేక

సుఖప్రసవమగుదువు. బొత్తుగాఁ గష్టమే లేకుండునా యందువేమో, ఇన్ని సంవత్సరముల నిద్రాహారవిహారముల స్వేచ్ఛగా సంచరించి యిప్పుడు ౯ నెలలలో దేహమంతయుఁ జక్కఁబడవలయునని కోరితివేని యీ కోరిక యెట్లు కొనసాగును? దేహపరిశ్రమము చేయుచు మితనిద్రాహార విహారములుగలవారికిఁ బ్రసవకాలమున నొక యరగంటసేపు కడుపునొప్పి పుట్టినంతమాత్ర ముందునుగాని గంటలకొలఁది దినములకొలఁది తీవ్రవేదన యుండదు. కావున నిప్పుడైనను జాగ్రత్తకలిగి వర్తించిన బాధ చాల తగ్గునని దృఢముగఁ జెప్పఁగలను. ఇది ముగించుటకు

ముందు నీ కొక విషయము ముఖ్యముగఁ జెప్పెదను.

సావిత్రీచరిత్రము, సీతాదేవిచరిత్రము లోనైన పుణ్యస్త్రీ చరిత్రములు, కృష్ణచరిత్రము, రామచరిత్రము, హరిశ్చంద్రచరిత్రము లోనైన పుణ్యపురుషచరిత్రములు పలుమారు చదువుచుండుము. వారి గొప్పతనమునే ధ్యానించుచుండుము. రాత్రులందు నీ మగనిని బిలిచి మంచి పుణ్యపురుషుల చరిత్రములను లేక సదాచారములు వానికిఁ గారణములును, లేక భక్తిజ్ఞానము మొదలైనవానిని చెప్పునట్లు కోరుము. బలవంత పెట్టుము. ప్రతిదిన మొక్కొక్క మంచి విషయము చెప్పునట్లు చేసి వినుచుండుము.

మఱునటినాఁటివఱకు నా విషయమే యాలోచించి యందు సందేహములు కలిగిన నడుగుము. ఇట్లు చేయుటవలన బంగారు వంటి గుణములుగల బిడ్డను గందువు. నే నేమో చెప్పితి ననుకొనవలదు.

హిరణ్యకశిపుఁ డెవఁడో తెలియును గదా. ఆ రాక్షసునిభార్య గర్భముధరించి యున్నప్పుడు నారదుఁ డామెకు భక్తిమార్గ మంతయు నుపదేశించెను. ఆ కారణముచేత ప్రహ్లాదునివంటి భక్తాగ్రేసరుఁడు పుట్టెను. లేకుండిన రాక్షసులకు విష్ణుభక్తులు పుట్టుదురా? విభీషణుఁ డిట్టివాఁడే. మఱియొక యుదాహరణము చెప్పెదను.

సుభద్ర వేఁకటిగా నున్నప్పు డర్జునుఁడు రాజులకు సంబంధించిన విషయములు విలువిద్యఁగూర్చి వ్యూహములు పన్నుటఁగూర్చి చెప్పుచుండెను. ఒకనాఁడు పద్మవ్యూహము పన్నువిషయమును దానిలోఁ బ్రవేశించు విషయము చెప్పుచుండెను. ఇంతలోఁ గృష్ణుఁడు వచ్చి యర్జునా యని పిలిచెను. వ్యూహములోపలఁ బ్రవేశించిన వాఁడు బయటికి వచ్చువిధము చెప్పుటకు లేక యర్జునుఁడు కృష్ణుని వెంటఁబోయెను. తరువాత దానిని చెప్పినవాఁడు గాఁడు. ఈ కారణముచే నభిమన్యుఁడు భారతయుద్ధములోఁ బద్మవ్యూహములోఁ బ్రవేశించెను గాని వెలుపలికి వచ్చుటకుఁ దెలియక వాని

లోఁ జిక్కి చచ్చెను. చూచితివా గర్భిణీ స్త్రీలకు మంచివిషయములు చెప్పుటచే నెంత లాభమున్నదో. కాఁబట్టి నీవై మంచిపుస్తకములు చదివితివా చదువుము. లేదా నీ మగనిని కథలు చెప్పుమని బాధింపుము. నీ నిమిత్తమై యయినను మంచివిషయములు చదివి నీకుఁ జెప్పుటచేఁ దానును బాగుపడును. తన బిడ్డను బాగుచేసికొనును.

నీకు మఱియొకవిషయము చెప్పవలసియున్నది. గ్రహణమునాఁడు గర్భిణులను వెలుపల రానీయక చంద్రుని జూడనీయకుందురే యేల తెలియునా? గ్రహణ పీడ [illegible] కాలో చేయో ముక్కో మూతో

వంకరపోయిన బిడ్డలను జూడలేదా. గ్రహణకాలమున చంద్రుఁడు సూర్యుఁడు పూర్తిగ నుండక మొఱకపోయి యుందురు. ఇది నీ మనస్సున నాటిన నీ బిడ్డదేహము మొఱకపోవును. పాశ్చాత్యస్త్రీలు చూచుచుండ లేదా మన స్త్రీలు పిఱికివారు గ్రహణమును జూచి భయపడుదురు దానివలన వారిని నింటిలో నుంచవలసినదే యని యొకరనిరిగాని యంతకుఁ బూర్వమెన్నఁడు మనవారు పుట్టి బుద్ధియెఱిఁగి గ్రహణమునే చూడకయున్నారా? అప్పుడు లేనిభయ మిప్పు డెచ్చటనుండి వచ్చెనని వారాలోచింపక మన స్త్రీలు పిఱికివారనుట యాలోచన లేనిమాట. ఒక గ్రహణమే కాదు

వికలాంగమును బీభత్సమగు దానిని దేనిని జూచినను ఆ స్వరూపము తల్లిమనస్సున నాటెనా యది బిడ్డకు తప్పక కలుగును. కావున నట్టివి చూడరాదు. తల్లి మనోగుణ మెట్టులుండునో తల్లి యే చేష్టలు చేయునో బిడ్డయు నట్టిమనస్సు కలిగి యట్టిచేష్టలే చేయును. దీనికిఁ గొన్ని దృష్టాంతములు చెప్పెదను. వానివలన నీ వెట్లుండవలయునో నీవే తెలిసికొనఁగలవు.

ఒక యిల్లాలు వేఁకటిగా నున్నప్పుడు ధనము కావలసివచ్చి యడుగఁగా మగఁడీయకపోయెను. ఆమె తన కోరిక యణఁచుకొనలేక మగని చొక్కాలో కొంత

డబ్బుండఁగా దొంగిలించి యెత్తుకొని తనకుఁ గావలసినది తీసికొనెను. ఆమెకుఁ గొడుకు పుట్టెను. ఆ కొడుకొక వింతదొంగయయ్యెను. ఇంటివారిసొత్తు అన్నదో అమ్మదో తండ్రిదో దొంగిలించుచుండెను గాని పరులసొత్తు దొంగింలించినవాఁడు కాఁడు. వీఁడు చెల్లెలి గడియారము తల్లి గొలుసులు తండ్రిచొక్కాలు దొంగిలించి యమ్ముకొనెను. ఇది తల్లిదోషమువలనఁ గలిగిన గుణమే కదా.

కొందఱు స్త్రీలు కడుపు దిగఁబడిపోవుటకు మందు తీసికొందురు. ఏమిచేసినను గొన్ని పోవు. ఒకసారి మందుతీసికొనిన

బిడ్డ కేదోయొకబాధ యుండునుగాని లేకపోదు. జిల్లేడుపాలు త్రాగిన వారి బిడ్డలు గ్రుడ్డివారుగనో నేత్రరోగముచే బాధపడువారుగనో యుందురు.

ఒకసారి తీసికొనిన పోలేదని రెండుమూఁడుమార్లు మందుతీసికొనెనా యప్పటికి ౬-౭ నెలలు జరిగియుండెనా కడుపుపోక బిడ్డయే కలిగిన యా బిడ్డ నరహత్య చేయునది యగును. ఈప్రకారమొకతె చేయఁగా పుట్టినబిడ్డ పుట్టినది మొదలు చెప్పులు అంపులు రావణయుద్ధముతోఁ జెరిఁగి సిగ్గుమాలిన చేష్టలు చేయుచు పెద్దవాఁడై నరహత్యచేసి యురివేయఁబడెను.

ఒక యిల్లాలికి వేఁకటిగా నుండినప్పుడు చదువుపై నాసక్తిగలిగి యూరక చదువుచుండెను. ఆమెకు ఆఁడుపిల్ల లమడలు పుట్టిరి. వారాడుకొను ప్రాయమున ఆటవస్తువులు పుస్తకములు వాని ముందుంచిన పుస్తకములే తీసికొనుచుండిరిగాని యాటవస్తువులను దాఁకకయుండిరి.

ఒకపిల్ల వేఁకటిగా నుండి యేదియో చేయరానిపని చేసెను. దాని స్నేహితురాండ్రిరువురు దానిని "నీ వెంత సిగ్గుమాలినదానవే" యని వ్రేలితోఁ జూపించి యనిరి. అది యింటికిఁబోయి తనకుఁ గలిగిన యవమానమునకు చాలసేపు ఏడ్చె

చుండెను. తరువాత ఆ పిల్లకొక కొడుకు పుట్టెను. ఎవ్వరైనను సరే యీ పిల్లవాని యెదుట వ్రేలుచూపించినవాఁడు మొఱ్ఱో యని యేడ్చుచుండెను.

ఒకతల్లి కొకకూఁతురు మూఁడు నెలల ప్రాయమునది మిక్కిలి చురుకుగ్రహణశక్తి గలదై యుండెను. ఒక పెద్దమనుష్యుఁ డాశ్చర్యపడి యింత చిన్నబిడ్డకీ తెలివి యెట్లువచ్చెననెను. ఆ తల్లి "నే నిచ్చితి" ననెను. "నేను బాలశాలలో చదువుచుండి నపుడు నా తోడివారు మొద్దులై యేది చెప్పినను గ్రహించుకొను శక్తిలేక యొకటి పదిమార్లు చెప్పించుకొనుచుండిరి. అది

చూచి నా బిడ్డ యట్లుండరాదని మంచి చురుకుబుద్ధిగలదై యుండవలయునని ధ్యానించుచుంటిని. దానిఫల మిది, యని యామె చెప్పెను.

ఒక స్త్రీ యంగడిలోనుండి వ్యాపారము చేయుచుండెను. ఆమె గర్భవతి యయ్యెను. ఆమె యంగడికి ప్రతిదిన మొకఁడు వచ్చుచుండెను. వానికి బొటనవ్రేళ్లు రెండుగాఁ జీలియుండెను. ఆ చేతితో వాఁడు డబ్బిచ్చునపు డంతయు ఆమె దృష్టి యా వ్రేళ్ల యందే యుండును. ఆమె కొక కొడుకు పుట్టెను. వాని కట్టులే బొటనవ్రేళ్లు రెండుండెను. ఆమె వెంటనే శస్త్రచికిత్సకుని పిలిపించి యొక వ్రేలు గోయించెను.

ఒక యిల్లాలు గర్భిణిగా నుండుసమయమున నామె మఱఁదిచేయి విఱుచుకొని చికిత్సకై వచ్చి మూఁడుమాసము లింటనుండెను. ఆమె కొక చేయి లేని కొడుకుపుట్టెను.

ఒక యిల్లాలు గర్భిణిగా నుండుసమయమున నొక కుక్క యామె యెడమపిక్కపైఁ గఱచెను. మూఁడు కాట్లుపడెను. తరువాత పుట్టినబిడ్డకు నెడమపిక్కపై మూఁడుకాట్లుండి కొన్నినాళ్లకు రెండు మాసిపోయెను.

ఇవన్నియు నీ వాలోచించితివా కురుపులను రోగులను భయము కలిగించువానిని అసహ్యవస్తువులను గర్భిణీస్త్రీలు చూడ

రాదని పెద్దలు చెప్పుటకుఁ గారణము తెలిసికొనఁగలవు. ఒకవేళ పొరపాటుపడి యట్టి వానిని జూచితివా వెంటనే వానిని మనస్సున నిలుపుకొనక దీనిబాధ నా బిడ్డకుఁ గలుగదు. నాకు మంచిబిడ్డయే పుట్టును. అని బిడ్డ బాగున్నట్టే యాలోచించుచుంటివా దానిబాధ తొలఁగిపోవును. నీ వెంత గాఢముగ నాలోచించిన నంతమేలు గలుగును నీ కీ సమయమున మేలుకలుగునట్టి తొలఁగునట్టి విషయములనెల్లఁ జెప్పితిని బుద్ధిమంతురాలవై యీ ప్రకారము నడచుకొంటివా నీవు బాగుపడుదువు. నీ బిడ్డయు బాగుపడును. ఉపేక్ష చేసితివా దాని ఫలము

నీవు నీ మగఁడు నీ బిడ్డలు బిడ్డలబిడ్డలు అనుభవింతురు. మంచిబుద్ధి సద్గుణము గల యుత్తమసంతానము కలుగ యత్నింపుము. రెండవభాగము బాగుగఁ జదివి తెలిసికొని నీ చెల్లెండ్రకును నేర్పుము. నీకుఁ దెలియ వలసినవి యుండిన వ్రాసితివా వివరముగ వ్రాసెదను.



గర్భిణీహితచర్య.



ఉత్తరభాగము.

అన్ని యాశ్రమములలో గృహస్థాశ్రమమే శ్రేష్ఠమైనది. బ్రహ్మచారి వానప్రస్థుఁడు సన్న్యాసి గ్రుడ్డి కుంటి యతిథి యభ్యాగతి లోనగు పేదసాదులకు సహాయపడుచుండు వాఁడుగావునఁ దక్కిన యాశ్రమములందుండు వారికంటె గృహస్థాశ్రమమందుండు వాఁడే శ్రేష్ఠుఁడు. జ్ఞానముగల వాఁడు గృహస్థాశ్రమమందుండియే జనకునివలె మోక్షమున కధికారి గావచ్చు

తక్కిన మూఁడాశ్రమములందుండి పరము సంపాదించుటకంటె గృహస్థుఁడై సంపాదించుట సుకరము నిరపాయము. గృహస్థాశ్రమమందుండ వల్లలేనివాఁడుగాని యీ తరగతిని దాఁటినవాఁడుగాని తక్కిన యాశ్రమములం దుండవచ్చును.

భార్యతోఁగూడి యింటఁ గాఁపురము చేయువాఁడు గృహస్థుఁడు. వానికి విహితమైన ధర్మము గృహస్థధర్మము. ప్రతి స్త్రీకిని ప్రతి పురుషునకును మోక్షము సంపాదించుట ముఖ్యోద్దేశమై యుండవలయును. ఆ యుద్దేశముతోనే సమస్త కార్యములు చేయవలయును. ఆ యుద్దేశ మొక జన్మమునఁ గొనసాగనీ పదిలక్షల జన్మములఁ గొనసా

గనీ యెన్ని జన్మము లెత్తినను నుద్దేశ్యము మోక్షమేయై యుండవలయును. ఈ మోక్షమునకు మీఁదఁ జెప్పిన నాలుగాశ్రములవారు నన్నిజాతులవారు స్త్రీపురుషులు నందఱు నర్హులే. అట్టి మో[illegible] సంపాదించుకొనుట వారికందఱకు ముఖ్యప్రయత్నమై యుండవలయును. గృహస్థుఁడుగానుండి యీ యత్నము చేయువానికే యపాయము లేదుగాని తక్కిన మువ్వురకు నపాయము గలదు. తక్కిన మువ్వురు తాము పూనినపనిని దాము కొనసాగింపఁజాలకపోయిన యెడల మనస్సు చలించుటచే నేదైన విఘ్నము వచ్చినయెడలఁ జెడుదురు. గృహస్థుఁడు తాను బూనినకార్యము తా

నా దేహముతోఁ జేయఁజాలక మరణించి
నను నా కార్యము తన కొడుకులు చేసినను
దా నా ఫలము నొందును. కావున సుగుణ
వంతులు, సదాచార పరాయణులు దైవభక్తి
సంపన్నులునగు కొడుకులకై ప్రయత్నిం
చుట యత్యంతావశ్యకమయ్యెను. కావు
న నే సుతులు లేనివారికి గతులు లేవను
సామెత పుట్టెను. దుష్టపుత్రులు పుట్టుట
కంటెఁ బుత్రులు లేకుండుట క్షేమకరము.

భార్య లేకున్నఁ బుత్రులు లేరు గావునఁ
బురుషుఁ డొక స్త్రీని సంభోగార్థముగ నుభ
యలోకములఁ దన్నుఁ దరింపఁ జేసికొను
నిమిత్తము శీలవతియగుదానిని వివాహమాడ
వలసివచ్చెను. స్త్రీయును దన్నుఁ దరింపఁ

జేసికొనఁ బురుషు నొకని భర్తగాఁ గొన
వలసివచ్చెను. లంజకొడుకు కబ్బరుఁ బెట్టు
తద్దినమువలె స్త్రీపురుషు లిది యేడ్చుచుఁ
జేయుకార్యము కాకుండుటకై వారిని బర
స్పరము నాకర్షింపఁ జేయు మహాశక్తిని గామ
మనుదానిని భగవంతుఁడు సృష్టించెను. ఈ
కామ మగ్నిహోత్రమునంటిది. ఎన్నికట్టెలు
పెట్టినను నెంతచమురు పోసినను నగ్నికిఁ
దృప్తి యెట్లు లేదో యట్లే యీ కామము
నెంత సేవించినను నది తనియునదిగాదు.
అగ్నిహోత్రమును మన కణఁగియుండునట్లు
చేసిన నెట్లు వంటచేయుటకు నీళ్లు కాఁచు
టకు వెలుతు రిచ్చుటకు మఱియు నిట్టి
యనేక కార్యములకుఁ దోడగునో యట్లే

కామమును మన కణఁగియుండునట్లు చేసితిమా సత్సంతానము అర్థము ధర్మము మోక్షము కలిగించును. అగ్నిహోత్రమున కధికారమిచ్చి దాని నణఁపఁజాలక పోయితిమా యన్నము మాడ్చును. ఇల్లు కాల్చును. దేశమునంతయు బూడిదరాశి చేయును. అట్లే కామము నణఁపఁజాలక దానికి లొంగియుంటిమా యిహపరముల భ్రష్టులమై నరకమునఁ బడువార మగుదుము.

కావునఁ గామమును మితముగ ధర్మమార్గమున సేవించువారికి భగవత్ప్రాప్తి కలుగును. ధర్మావిరుద్ధమైన కామము నేనే యని భగవంతుఁడు భగవద్గీతలయందుఁ జెప్పెను.

ధర్మమునకు విరుద్ధమైన కామమెట్టిది? అవిరుద్ధమైన కామ మెట్టిదను విషయము నిదివఱకే మా చిన్నగ్రంథములఁ జెప్పియున్నాఁడను. అవి నీవు చదివితివిగదా. అయినను సంగ్రహముగఁ జెప్పెదను. భార్యాభర్తల విషయమున ధర్మశాస్త్రప్రకారము తన్ను వివాహమాడిన భర్తను సంతానముఁ గనుట ధర్మము. సంతానము గనవలయునను నిచ్ఛచేఁ గాక తక్కిన యేయిచ్ఛచేనైన భార్యాభర్తలైనను గలియుట యధర్మము. ధర్మశాస్త్రప్రకారము తాను వివాహమాడని స్త్రీతోఁ బురుషుఁడు రమించుట యధర్మము. ధర్మశాస్త్రప్రకారము తన్ను వివాహమాడిన పురుషునితోఁ గాక

వాఁడు జీవించియుండినను మరణించినను వేఱొకనితోఁ గలియుట యధర్మము. తన కులమునకంటెఁ దక్కువ కులమునందుఁ బుట్టినదానితోఁ గలియుట యధర్మము. ధర్మాధర్మము లిట్లు సంగ్రహముగ నెఱుఁగుము.

కావున స్త్రీ తన జీవితకాలములోఁ దాను దొలుత నెవరికి దానము చేయఁబడెనో యతనితోఁ గాక మఱియొకనితోఁ గలియుట యనసేల, మఱియొకనిని గామముతోఁ జూచుటయుఁ దాఁకుటయు స్మరించుటయుఁగూడ పాపకార్యములే. కామముచేఁ గాక బిడ్డలను, తల్లిదండ్రులను, తోఁబుట్టినవారలను జూచినట్లు తాఁకినట్లు

తలఁచినట్లు చూచుట, తాఁకుట, తలఁచుట పాపకార్యములు కావు.

ఒక్క జన్మమున స్త్రీకి నొకఁడే భర్త. ఆ భర్తకైనను నారోగ్యవంతులు దృఢగాత్రులు బుద్ధిమంతులు సచ్చరిత్రులు వంశోద్ధారకులు నగు బిడ్డలఁ గనవలయును గాని ఱాఁద పోయిన కాళుసేతులవారిని, కునిష్ఠులను దుష్టబుద్ధులను, వంశము నుద్ధరింపఁ జాలని వారిని, షండులను, నపుంసకులను గనరాదు. ఇట్టి నిర్భాగ్యపు బిడ్డలవలనఁ దల్లిదండ్రులకును, లోకమునకును, సుఖము లేదు మేలు లేదు కీర్తి ప్రతిష్ఠలు లేవు. ఇవి లేకుండుటే గాక యందఱకుఁ గావలసినంత కీడు కలదు. కావున నట్టి బిడ్డలఁ గను త

దండ్రులు లోకాపకారము గావించి యీ పాపము ననుభవింపవలసినవారై యుందురు. బిడ్డలు మంచివారగుట చెడ్డవారగుట మనుష్య ప్రయత్నమందున్నదా యని సందేహింపరాదు. ఆఱుభాగములు మనుష్యప్రయత్నము. ఒకభాగము దైవప్రయత్నము. నిర్వంచనముగ యథాశాస్త్రముగ ధర్మమార్గమున నెవ్వరు తమ యాఱు భాగముల కార్యము నిర్వహింతురో వారికి భగవంతుఁడు తప్పక తోడగును. తన్ను నమ్మినవారిని భగవంతుఁ డెప్పుడు చెఱుపఁడు.

మనుష్యుల యాఱుభాగములలో నాల్గు భాగములు భార్యాప్రయత్నము. రెండు

భాగములు భర్తృప్రయత్నము. కావున వారివారి వంతుకార్యము వారు వారు శ్రద్ధతోఁ జేసిరేని భగవంతుఁడు తోడగును. భగవదాజ్ఞయైన శాస్త్రప్రమాణము మీఱి తమ యిష్టము ప్రకారము కార్యములు చేయువారికి దైవ మెట్లు తోడుపడును? కావునఁ బ్రతి స్త్రీయును బ్రతి పురుషుఁడు ధర్మమార్గమున మంచిబిడ్డలఁ గనుటకై యత్నింపవలయును.

కర్మము చేయని మనుష్యుఁడు లేఁడు గదా? కర్మమనఁగా నేమి? ప్రజాసృష్టికై రేతో విసర్జనము చేయుటయే కర్మమని భగవద్గీతయందుఁ గలదు. అనఁగా సత్సంతానార్థము రేతస్సు విసర్జించుటే కర్మము.

దూరాలోచన చేయ శక్తిగలవారు చక్కఁగ నాలోచించినచో సమస్తకార్యములు దాని యందుఁ బరిసమాప్తి నొందుచున్నవని తెలియఁగలరు. సంతానమునకై వివాహము. ఆత్మదేహబలరక్షణము సంతానము కొఱకే. సంతానముఁ గలిగించు కార్యమున సహాయభూతురాలగు భార్యకు దానికిఁ బుట్టిన బిడ్డలకుఁ గానిల్లు. వారి రక్షణార్థము ధనార్జనము. ధనార్జనము నిమిత్తము కుక్కపడనిపాట్లు కావునఁ జెట్టనకు వేఱువలె నన్నికార్యములకు సంతానము కారణము. సంతానమేల పడయవలయునో యిదివఱకే చెప్పితిని. అట్టి సంతానము. గలిగించునవి స్త్రీ పురుషులయం

దలి జనకావయవములు. కావున వాని రక్షణము ప్రధానకార్యమగుచున్నది. కొఱముట్లు చక్కఁగ నుంచుకొననివాఁడు కార్యమెట్లు చక్కఁగఁ జేయఁగలఁడు?

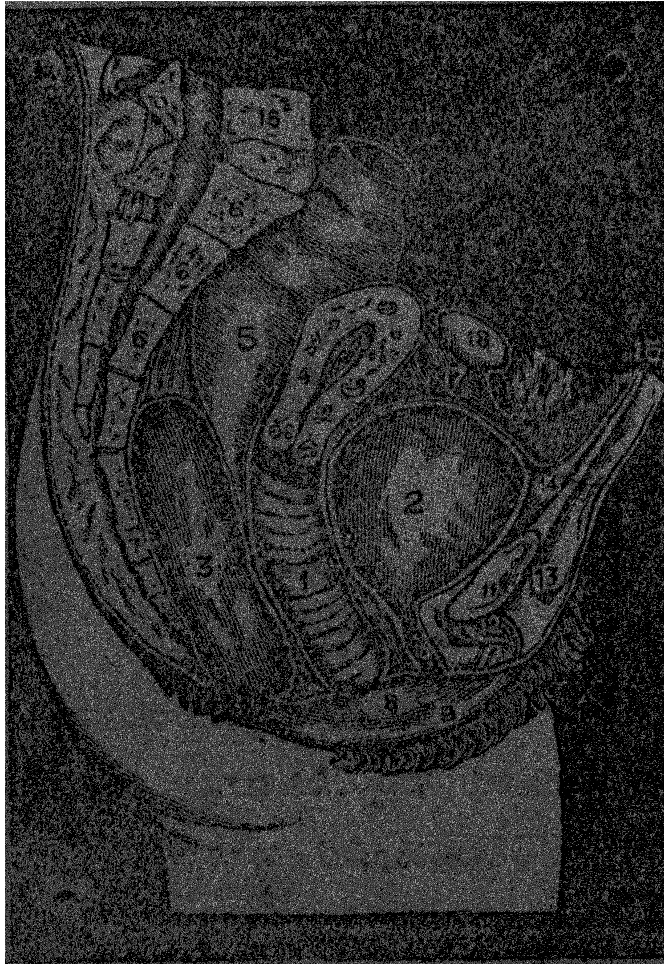
అంతియకాదు. శరీరశాస్త్రజ్ఞులు స్త్రీల దేహమునందలి యవయవ విభాగములను బరిశీలించి భగవంతుఁడు ప్రజాభివృద్ధి కార్యము జరగుటకై (భగవంతుఁడు చేయు కార్యమదియేకదా) స్త్రీలయందు జనకావయవములను (గర్భము నిలుచుటకు, పిండము పెరుఁగుటకు, శిశువు జనించుటకు నుపయోగపడు నవయవములు జనకావయవములు. వీని సముదాయమే యుపస్థమనఁబడును) తొలుత సృజించి వాని కార్థా

రముగ రక్షకములుగఁ దక్కిన యంగము
లన్నియు సృజించినట్లు తోఁచుచున్నదని
వ్రాసియున్నారు. ఇది సత్యము. ఎట్లన.
స్త్రీల జనకావయవములతోఁ దక్కిన దేహ
మందలి యన్ని యవయవభాగములకు సం
బంధము కలదు. జనకావయవముల కేదైన
రోగమో హానియో సంభవించినయెడలఁ
దక్కిన దేహము వ్యాధిగ్రస్తమగును. వెలు
పలఁ జూచుటకు స్త్రీ యెంత యారోగ్య
వతిగఁ గానవచ్చినను జనకావయవము లా
రోగ్యముగ లేనిచో యది యారోగ్యవతి గా
నేరదు. వేరునకుఁ జీడ తగిలినచో చెట్టు
కాఁ గొక బాగా? కావునఁ బ్రతి స్త్రీయును

జనకావయవముల నారోగ్యస్థితియందుం
చుకొనఁ బాల్యము నుండియు యత్నింపవల
యును. తలుపునకుఁ గుటుంబ మెట్టిదో
శరీరమునకు గర్భకోశ మట్టిది. కావున
నిఁక జనకావయవముల విధమును నవి చెడు
టకుఁ గారణములను నవిచేయు కార్యము
లను వివరించెదను.

స్త్రీల జనకావయవములు.

స్త్రీల దేహములో జనకావయవములు
ప్రధానములని చెప్పితినిగదా. వాని స్థితి
గతులు తెలియకుండిన వాని జక్కఁగఁ
గాపాడుకొనఁ సాధ్యపడదు కావున వాని
స్థితినిగురించి కొంత చెప్పెదను.



1-వ పటము.

స్త్రీల కూపకములోని భాగములఁ దెలుపును.

1. భగము.
2. మూత్రాశయము.
3. పురీషనాళములోని భాగము.
4. గర్భకోశము.
4. లోని అ గర్భకోశముయొక్క విశాలభాగము.
   - ఆ గర్భకంఠము.
   - ఇ గర్భముఖము.
   - ఈ వెనుకటి భాగము.
   - ఉ ముందరి భాగము.
5. పురీషనాళము (మలము వచ్చు గొట్టము.)
6. 6. 6. త్రికాస్థి.
7. త్రోటిక.
8. యోనియందలి చిన్న పెదవులు.
9. యోనియందలి పెద్ద పెదవులు.
10. మూత్రవాహిక (మూత్రము వెలుపలవచ్చు ద్వారము.)

11. యౌవనారంభమునఁ దోఁచునవి.

12. భగలింగము.

13. యోనియందలి యున్నతస్థలము.

15. మృదుత్వక్కు విభాగము.

16. కడపటి నడ్డిపూస.

17. విశాల సంధిబంధనములు.

18. అండాశయము.

ఇందుఁ గనఁబఱిచిన యవయవములు స్త్రీల పొత్తికడుపునకు వెన్నెముకకు నడుమనున్నవి. ఇందుఁ గొన్నిటి కొనలు తప్ప తక్కినవి వెలికిఁ గానరావు. కొన్నిటి క్రిందినైపు కొనలుమాత్రము కానవచ్చును.

అంకు.

1. భగము. ఇదియే సంభోగసమయమునఁ బురుషుని పురుషాంగమును లోపలికి గ్రహించు భాగము. ఇది నూపకము నడుమఁ దూము కాలువవలె నుండును. ఇది

కడుపులోనుండి క్రిందివైపుగ వంపై ముందఱికి వచ్చియుండును. దీని ముందఱి ప్రక్క కొలఁత రమారమి ౮ అంగుళములు. ఇది ప్రారంభస్థలమున సన్నమై గర్భము చివరభాగమునకు పోవునప్పటికి విశాలమైయుండును. ఈ కాలువలోనికిఁ గొంచెముదూరము గర్భముయొక్క ముఖభాగము పొడుచుకొని వచ్చియుండును. గర్భమునకు ముఖ్యాధారములుగ నుండువానిలో నిది యొకటి. ఇది సడలి వదలు పాఱుటచేత గర్భము దాని స్థానమునుండి చలించును. దానివలన గర్భము జారుట లోనగు గర్భసంబంధరోగములు కలుగును.

ఈ భాగమునకు మీఁదిభాగమున 4. గర్భకోశము గలదు. గర్భకోశ మనఁగా గర్భము

నిలుచు తిత్తి. 4. గర్భకోశము. 1. భగము లోనికిఁ గొంత పొడుచుకొని వచ్చియుండు నని మీఁదఁ జెప్పఁబడెను. ఈ గర్భకోశ మందే పక్వమైన గర్భము నిలిచి ౯ మాసములు పెరిఁగి పిండమై శిశువై యావల 1. లోనుండి వెలుపల వచ్చును. దీనికి ముందుప్రక్క, 2. మూత్రాశయ ముండును. మూత్రాశయ మనఁగా మూత్రము నిలుచు సంచి. వెనుక ప్రక్క, 5. మలము వచ్చు నాళ ముండును. 2-3-5-కు నడుమ 4. ఉండును. ఈ గర్భకోశము ౨ లేక 3 అంగుళములు నిడివి, పైభాగమున ౨ అంగుళముల వెడలుపు, ౧ అంగుళము మందముగలదై, ౧ మొదలు ౨½ అవున్సుల

వఱకు బరువు కలిగియుండును. దీని పైభాగము వెడలఁపుగ నుండును గావున గర్భవిశాలాగ్రమందురు. క్రిందివైపు గుండ్రమై ముడుచుకొని యుండును గావున దానిని గర్భకంఠమందురు. 'ఆ' యని గుర్తువేసిన స్థలము గర్భకంఠము. 'అ' గర్భవిశాలాగ్రము. ఈ యవయవము విశాలాగ్రము మొదలుకొని గర్భకంఠమువఱకు క్రమముగా సన్నగిల్లి వచ్చును. 'ఆ' దాఁటి క్రిందికి వచ్చినపిమ్మట ౧-లో కలయు కొనయందద్దముగ నొక రంధ్రమున్నది. దాని పేరు గర్భముఖము. 'ఇ' యనునది గర్భముఖము. ఈ గర్భముఖమునకు ముందువైపు పెదవి

లావుగ నుండును. వెనుకవైపు పెదవి సన్నగ నుండును.

తక్కిన యవయవములతోఁ బోల్చినపుడు గర్భకోశ కుహరము చాలఁ జిన్నది. దీని పైభాగము (త్రికోణము) ముమ్మూలలయై యుండును. దాని యడుగుకొనయం దొక సన్నద్వారముండును. అది వచ్చి గర్భముఖములోఁ గలియును. ముట్టుదినములందు గర్భము పెద్దదై నెత్తురుపాఱు నరములతో విశేషముగ సంబంధించి యుండును. వేఁకటి సమయమందు రెండు మూఁడు పవునుల బరువుగలదగును. ప్రసవమైనపిమ్మట యథాప్రకారముగనై ౧-౩ అవున్సుల బరువుగలదగును. ఈ గర్భకోశముతో సంబం-

ధించినవై యండవాహికలు, అండాశయములు, వాని సంధి బంధనము లుండును. ఇవి రెండు మెత్తని చర్మపుఁ బొరల నడుమఁ జుట్టఁబడి యుండును.

పటములో 2. అని గుర్తు వేయఁబడినది మూత్రాశయము. దీనియందు మూత్రము చేరి యా తిత్తి నిండినతరువాత 10. అని గుర్తువేయఁబడిన ద్వారములో నుండి భూమిమీఁదఁ బడిపోవును. ఈ మూత్రకోశము కూపకములో ముందరివైపుండును. అనఁగా స్త్రీలు తమ పొత్తికడుపు మీఁదఁ జేయిపెట్టికొని రేసి దానికి సమీపమున లోపల నుండునది యీ మూత్రకోశము. దానికి వెనుకప్రక్క, 1. భగము,

4. గర్భకోశమునుండును. దానికి వెనుక 3-6 మలనాళముండును. కావున మలమూత్రములు వేళకు విడువక బిగించుకొను దురభ్యాసముకలవారికి మలమూత్రాశయములుబ్బి వానికి నడుమనుండు గర్భకోశమును నొత్తుటచే నది విశాలముగ పెరుఁగక నలుగుటచేతను సరియైన స్థానమున నుండక పోవుటచేతను గర్భకోశ సంబంధములైన నానావ్యాధులు ముట్టుకుట్టులు గర్భస్రావములు లోనైనవి పుట్టుచున్నవి. నడుము పావడలచేతను, చీరలచేతను బిగించినపుడును గర్భకోశము నన్నగిల్లుటచే నిట్టి దురవస్థయే కలుగుచున్నది. పురుషుల మూత్ర

కోశముకంటె స్త్రీల మూత్రకోశము పెద్దది. అడ్డకొలఁత మిక్కిలి వెడలుపు

10. యని గుర్తువేయఁబడినది మూత్రవాహిక. 2. లో చేరిన మూత్రము ఈ ద్వారములోనుండి వెలుపల వచ్చును. ఇది విశాలమైనపుడు దీని నడిమికొలఁత పాతిక యంగుళము. ఇది 5. భగలింగమునకు నొక యంగుళము క్రింద భగము నంచునకు సమానముగ నుండును.

12. భగలింగము. ఇది పురుషుల పురుషాంగమునకు సమానమై నిక్కుకొని యుండును. పురుషులకుఁ బురుషాంగ మెట్టిదో స్త్రీల కిది యట్టిది. సంభోగమందు స్త్రీలకు సుఖమిచ్చు నంగములలో నిది ముఖ్యమై

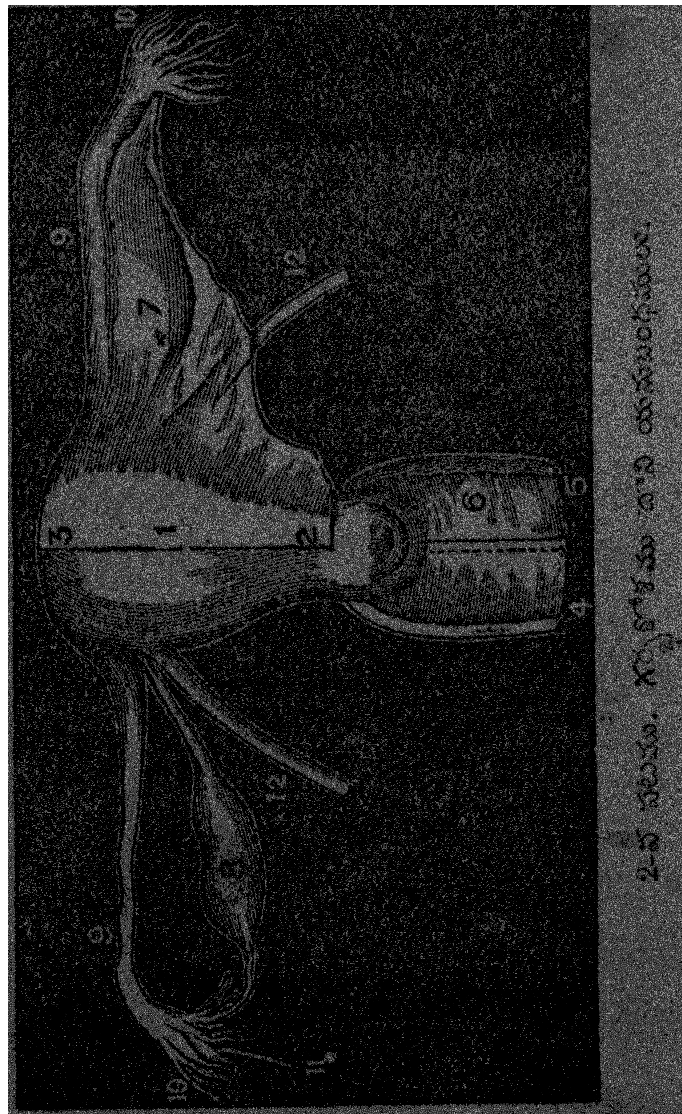
నది. ఆ నిమిత్తమై దీని నంటుకొని నాడులనేకము లుండును. ఇది మీఁదఁ జెప్పిన మూత్రనాళమునకుఁ గొంచెము వెనుకగ నుండును. ఇది పొట్టిదై భగము పెదవుల నడుమ దాఁగియుండును.

ఇవిగాక భగద్వారమునకుఁ గ్రింది భాగమున నడ్డముగ నొక పలుచని చర్మపు పొర యుండును. సాధారణముగ నీ పొర భగద్వారమున కడ్డముగ నుండి స్త్రీ రజస్వల యయినపుడు నెత్తురు బయటికి రానీయకుండును ఇది సంభోగమునకు గర్భధారణమునకు నాటంకము కలిగించుటయుఁ గలదు, ఇది సాధారణముగ రోగముచే నీఱుటచే నశించును. ఇది కొందఱ కుం

డదు ఇది యుండినంతమాత్రముననే యది కన్యయై యంతవఱకుఁ బురుషసంభోగ మెఱుఁగనిది యనుకొనుటకును, నది లేనంతట కన్యాత్వము దూషింపఁబడినది యని తలఁచుటకుఁ గారణము లేదు. దీనిని వివాహీయత్వక్కు అందురు. ఇది యుండిన యెడల గర్భాధానకాలమున భేదిల్లును. రజస్వల యయినపిమ్మటఁ బురుషసంభోగములేని స్త్రీలయం దిది క్రమముగ ముదురును గావున శస్త్రచికిత్స చేసి కత్తులతో దీనిని దీసివేయవలసివచ్చును.

18. అండాశయములు. ఇవి [illegible] పటమున విశదముగఁ దెలియును.





2-వ పటము. గర్భకోశము దాని యనుబంధములు.

1. గర్భకోశము.
2. గర్భముఖము.
3. విశాలాగ్రము.
4. భగము ముందుపెదవి.
5. భగము వెనుకటిపెదవి.
6. భగము లోపలిభాగము.
7. విశాల సంధి బంధనములు.
8. అండాశయము.
9-9. అండవాహికలు.
10-10. చీలిన కొనలు.
12-12. గుండ్రని సంధిబంధనములు.

(1) మొదలు (7) వఱకు నివి మొదటి పటమున వివరింపఁబడినవి.

(8) అండాశయము. స్త్రీల యండము లుండు స్థానము. ఇది కోడిగ్రుడ్డువలె నుం

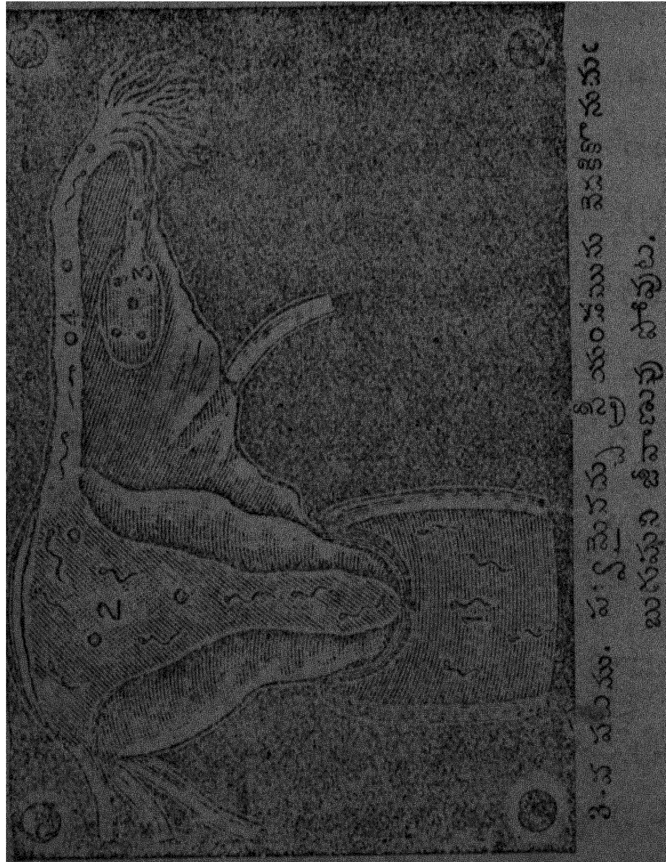
డును. పురుషుని జననావయవములలో దీనికి సరిపోవునది వృషణము. అండాశయ మొక్కొక్కటి ఒకటిన్నర యంగుళము పొడువు, ముప్పాతిక యంగుళము వెడలుపు, అంగుళములో మూఁడవవంతు మందముగలదై యుండును. దీని ముందటి యంచు (7) విశాల సంధిబంధనముతోఁ గలియును. బయటికొన యండవాహికల యొక్క చీలిన కొనలతోఁ గలసియుండును. ఇది మెత్తని పీచుపదార్థముతో నిర్మింపఁబడినది. దీనియందు నెత్తురుగొట్టములు వ్యాపించియుండును. వాని నడుమ ననేక రంధ్రములుండును. వల కన్నుల వలె నుండు. వీనిలో ననేకములు చిన్న

వియు గుండ్రనివియు స్వచ్ఛములైనవియు నగు చర్మపు గ్రుడ్లుండును. బిడ్డలు కనని వారి యండాశయములో నివి పది యిరువై యుండును. అవి చిన్నగుండుసూది తల యంత మొదలు పటాణిగింజయంతవఱకుఁ బ్రమాణముగలవై యుండును. అయినను సూక్ష్మవస్తువులను పెద్దవస్తువులుగఁ గనఁబడఁ జేయు యంత్రముతోఁ జూచినపుడనేకము లున్నట్లు తెలియును గాని వీనిలోఁ గొన్నిమాత్రమే పక్వము బీజములగును. ఈ స్త్రీబీజము చాల సూక్ష్మమైనది. దీని పరిమాణము అంగుళములో నిన్నూట నలువదవ భాగము మొదలు నూట యిరువదవ భాగమువఱకు నడ్డకొలఁత కలదై యుం

డును. దీని పైపొర స్వచ్ఛముగ నుండును. లోపల సొనయుండును. దాని నడుమ నొక తిత్తియుండును. దాని నడుమ బీజము బీజమం దొక పచ్చని చుక్కయుండును. ఇవి బాల్యము మొదలు ముట్లు నిలిచిపోవు వఱకుఁ బెరుఁగుచునే యుండును. సమర్తా దకముం దీ బీజములు పక్వములు గాక గర్భమును ధరింప శక్తిలేనివై యుండును. అన్నియు నేకకాలమునఁ బక్వములు గావు. కాలక్రమమునఁ గొన్ని కొన్ని యగుచుం డును.

ఇట్లు పక్వములయిన స్త్రీబీజము లండ వాహికలలోఁ బ్రవేశించును. ఇవి యండ మును వహించి తమలోనుండి దాఁటిపోవు

నట్లు చేయును గనుక నండవాహికలని పేరు. ఈ యండవాహికలు నాలుగంగుళ ముల పొడవై గర్భకోశము పెద్దమూలల నుండి యండాశయములవఱకు వ్యాపించి యుండును. చూడుము (౨-వ పటము 9-9) ఈ గొట్టములు మిక్కిలి సన్నవి. వానిలో సన్నని వెంట్రుక దూఱుటకూడ కష్టసా ధ్యము. ఇవి యండాశయము సమీపమున నూఁదుకొమ్ములవలె విశాలముగ నుండును. అండాశయములలోఁ బక్వమై తనలోనికి వచ్చిన బీజమును గర్భకోశములోనికిఁ దీసి కొనిపోవుటే దీని కార్యము. ఈ విషయము ౩-వ పటమున విశదముగఁ దెలియును.


3-వ పటము.

ఇం దెడమ భాగముమాత్రము కనఁబఱుపఁబడియెను. దీనియందు పురుగులవలెఁ గనఁబఱుపఁబడినవి పురుషుని రేతస్సులోనుండి స్త్రీల గర్భకోశములోఁ బ్రవేశించిన జీవాణువులు. గుండ్రముగా నుండునవి స్త్రీల బీజములు. ఇవి (3) అండాశయములోఁ బక్వమై యండవాహిక (4) లోఁ దూఱి గర్భకోశము (2) లోనికిఁ బోవుచున్నవి. వీని నెదుర్కొని జీవకణములు వచ్చుచున్నవి. రెండును గలిసెనా గర్భము నిలుచును. నిలువక పోయెనా యండము నెల నెలకు ముట్టగునపుడు వెలుపలఁ బడి పోవును. గర్భము నిలిచెనా ముట్టు నిలుచును.


4-వ పటము.

దీనియందు గర్భకోశములఁ బైవైపు గుండ్రముగ నుండునది పక్వమైన స్త్రీబీజము నాకారము. అదియే గర్భధారణము కాఁగా శిశువై ప్రసవసమయమునకు ముందు దానిక్రిందఁ గనఁబఱిచినట్లుగ నగును. అచ్చోటి గర్భముఖమును దెఱచుకొని శిశువు భూమిమీఁదఁ బడును. వీనిలో నొకటి గర్భకోశములో నున్నప్పుడు రెండవది యుండదు.

స్త్రీలకుఁ దమ కడుపులోని యీ యవయవము లుండువిధము ఇవి చేయుకార్యము కొంతయైనఁ దెలిసియుండుట ముఖ్యము. ఇవి తెలిసియుండువా రీ సమయమునను అంతకుముందును, గలుగు కీడు లనేకముల

రాకుండఁ దమ్ముఁ దాము కాపాడుకొనఁ గలరు. స్త్రీల యన్ని యంగములలోఁ బ్రధానమైనది పవిత్రమైనది గర్భకోశము. దీని యడుగుభాగమున గర్భముఖమను సన్నని రంధ్రముండును. (మొదటి పటము చూడుము) ఈ గర్భముఖ మొక యిఱుకైన ద్వారములోఁ బ్రవేశించును. ఈ ద్వారము పేరే భగము. మూత్రము నిలుచునది మూత్రాశయము. దాని క్రిందిద్వారము మూత్రద్వారము. స్త్రీల యీ యవయవములకు రెండువైపుల నుండునవి పెదవులనఁబడును. గర్భకోశమున కిరుప్రక్కల రెండు అండాశయములున్నవి కదా. స్త్రీలకు స్త్రీత్వమును గలిగించునవి యీ యండా-

శయములే. ఇవి చెడినా యా స్త్రీ పురుష లక్షణమును గలదగును. అనఁగా గడ్డము మొలచుట లోనగునవి గలవగును. అట్టి దానికి వేఁకటిరాదు. గర్భకోశము బాగుగఁ బెరిఁగి యారోగ్యదశయందున్నను శిశువు జనించుటకు కారణమైన బీజ మిందుండును గనుక నండాశయమే ముఖ్యమైనది. గర్భకోశములోని చిత్రముల కుద్రేకి కారణమైన దిదియే. అండవాహికలు మీఁద వివరింపఁబడినవి.

భగముయొక్కయు దానిని జుట్టియుండు నట్టియు నరముల బిగువువలనను గుదపు పాటుచేతను, అదియే కొంతమట్టునకుఁ జేటికగా నుండుటచేతను, కొంత యోని

మిది సంధిబంధనముల చేతను గర్భకోశము దాని స్థానమందుఁ గదలక యుండఁగలిగెను. కావున నారోగ్యము గోరువా రిది స్థానమునుండి యిటునటు కదలకుండునట్లు కాపాడుకొనుచుండవలయును. బలమును దేలికతనమును దానికి స్వభావముగ నుండుటచేతను, భగము దానికి నాధారమై యుండుటచేతను, మిక్కిలి బలముఁగల సంధిబంధనములు గర్భము నిటునటు కదలనీయక యథాస్థానమున నుండునట్లు చేయఁ సహాయపడుచున్నవి. దేహములోని కొన్ని యవయవము లభ్యాసముకొలఁది దృఢపడునుగాని కొన్ని యట్లు దృఢపడవు. ఈ సంధిబంధనములు వానిలోఁ జేరినవి

కావున బాల్యమున గుడ్డలు బిఱ్ఱుగ బిగించి కట్టుటచేత నీ నరములు ప్రాఁతపడిన రబ్బరువలె యథాస్థితిని బొందఁజాలక క్రమక్రమముగ బలహీనములై గర్భకోశమును గదలకుండఁ బట్టుకొను శక్తిలేనివగుచున్నవి. దానివలన గర్భకోశము స్థానము విడిచి క్రిందికి దిగజారుచున్నది. వంకర టింకర యగుచున్నది. సరియైన స్థానమును దప్పించి మఱి యే స్థానమందు గర్భకోశమున్నను బాధ కలుగును. కొంచెముగ నటు నిటు జరిగినఁగూడ బాధ తప్పదు. కావున బాలికలీ విషయము తెలిసికొని యారోగ్యము కాపాడుకొనుచు హెచ్చరికగ నుండవలయును. గర్భకోశము జాఱినయెడల

వెన్నెముకలనొప్పి, తలనొప్పి, బలహీనత, వణఁకు, దృష్టివికాసము లేకుండుట, ఏడుపుముఖము, కన్నులచుట్టు నల్లనిచారలు, పెదవుల మూలలు దిగజాఱినట్లగుట, పనియందిచ్ఛలేమి, గుండెలపోటు, కడుపులశూల కలిగినట్లగును. ఇవిగాక తిమిరివాయువు, కాళ్లు ముడ్దగట్టుకొనుట, యీడ్పులు నివి కూడఁ గలుగును.

యౌవనము.

మనుష్యులు పుట్టిన కొన్ని సంవత్సరములకుఁ దరువాతనా యా యవయవములు క్రమక్రమముగా ముందు వెనుకగాఁ బెరిఁగి చక్కఁగా నడచుటకు మాట్లాడుటకు నవలుటకు నెట్లు శక్తికలవగుచున్నవో యట్టులే

జననావయవములును క్రమముగాఁ బెరిఁగి దృఢపడి యౌవల నవి వాని కార్యములను జేయ శక్తిగలవగుచున్నవి. జననావయవములు వాని కార్యముల నవి చేయ శక్తిగల కాలమునకే యౌవనమని పేరు.

కన్యకలకు సాధారణముగ ౧౩-వ సంవత్సరము ప్రాయమప్పుడు వారి దేహములో గొప్ప మార్పు కలుగును. ఈ కాలమందే యౌవన మారంభమగును. కొందఱు ౧౩-వ యేఁటను, కొందఱు ౧౪-వ యేఁటను సమర్తాడువారు గలరు, గాని, సాధారణముగ ౧౪ మొదలు ౧౬ వఱకు యుక్తప్రాయము. ఈ కాలములోఁ గొన్ని మార్పులు గలుగును. అవి యేవనఁగా—

దేహమునందలి యెముకలు తక్కిన పృథ్వీ తత్త్వమునకు సంబంధించిన వన్నియుఁ బ్రాయికముగ యౌవనము రాఁగానే యభివృద్ధియగుట నిలిచిపోవును. ఈ ప్రాయమునకుఁ గొంచెము ముందుగను గొంచెము వెనుకను పిఱుఁదులు విశాలములగును. దీనికిఁ గారణ మేమనఁగా గర్భకోశమునకు నిరుప్రక్కల పై వైపునఁ బ్రక్క వైపున నండవాహిక లనఁబడు రెండు గొట్టములుండుటయు నివి కొనలయందుఁ జేతివ్రేళ్లవలెఁ జీలియుండుటయు ముందు వివరించితినిగదా. (కి-వ పటము చూడుము) ఇవి యండాశయములను ముఖ్యావయవములఁ బట్టుకొనును. కన్యకలకు యౌవ

నము ప్రారంభముకాఁగా వాని కార్యములవి చేయుటకై కాలము వచ్చినందున వానికి నిటు నటు మెదలుటకు యీ చేతులకు, నండాశయములకు విరివిగ నెడము కావలసియుండును. మెదడు పెరుఁగునపుడు కఠినమైన పుఱ్ఱె యెట్లు పెద్దదగునో యట్లు లండవాహికలు లోనైనవి పెరుఁగునపుడు కూపకముగూడ విశాలమగును. కావున స్త్రీల పిఱుఁదులును విశాలము లగును

ఈ కాలములో ముఖ్యములైన మార్పులు జననావయవములందు జరగును. ఇంతవఱకు బలము చాలక యేపని చేయక పోయినవలె నుండిన జననావయవములు వానివాని కార్యములు చేయఁ దొడఁగ

నారంభించును. అండక ముత్పత్తియగు శక్తి క్రమముగా హెచ్చును. దీనితోపాటు స్తనములు, పిఱుఁదులు మొదలు పెద్దవగును. కంఠస్వరము మాఱును. సన్నగనుండు కన్య సుందరమైన యవయవ సౌష్ఠవము గలదగును. ఈ కాలమున జరగు ముఖ్యములైన మార్పులలో జనకావయవమునుండి రక్తము ప్రసరించుట యొకటి. దీనినే సమర్త యందురు. ఆరోగ్యము చక్కఁగ నుండువారికిది మొదలుకొని [illegible] దినముల కొకసారి, తప్పిన [illegible] దినముల కొకసారి యిది [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] వచ్చుచుండును.

కన్యక గుణముకూడఁ గ్రమముగ బా త్రిగ మాఱును. ఇంతకుముందు కన్యకకు దాని వయస్సు బాలురకు గుణమునందు విశేష భేదముండదు. బాలురు బాలికలు కూడఁ గలసిమెలసి యాడుకొనుచుందురు. వారు ధరించిన వస్త్రముల భేదము తప్ప వారి నడవడియందు బహిర్దృష్టికి భేదముగ పడదు. యౌవనము రాఁగానే, బాలికల యందు విశేషము మార్పు గలుగును. [illegible] యెఱుఁగక గంతులు పెట్టుచు నల్లరిచే[illegible] నాడుకొను బాలిక సిగ్గు బిడియ [illegible] బాలురతోఁ గలియక యేకాంతముగ నుండఁగోరును. బాల్యమునందు దానికిఁ బ్రీతికరములైనవి యిప్పుడు కావు. దానికి

క్రొత్తగానుండు కోరికలు స్వభావములు మనోవికారములు జనించును. తన స్త్రీజాతి ధర్మమును గుర్తెఱిఁగి తన నూతన స్థితిగతులకుఁ దగినట్లు వర్తించును.

ఈ వయస్సంధికాలము స్త్రీలకపాయకరమైనది. ఈ వయస్సున స్త్రీలు చాల హెచ్చరికగ నుండవలయును. ఈ కాలమున వారుండు నారోగ్యస్థితినిబట్టియే తరువాత నారోగ్యదశయు నుండును. ఈ కాలమున నారోగ్యమును జక్కఁగఁ గాపాడుకొనువారు బ్రతికినంతకాల మారోగ్యవతులుగా నుందురు. ఇప్పు డారోగ్యము చెఱుచుకొనినవారు యావజ్జీవము రోగములచే బాధపడుచు నుందురు. ఈ కాల

మున నెట్లుండవలయునో తల్లులు చెప్పకుండుటచే ననేక కన్యక లారోగ్యము చెఱుచుకొని బ్రతికినంతకాలము దుఃఖ మనుభవింతురు. ఈ కాలమునాఁటి తల్లుల కాజ్ఞాన ముండినఁగదా బిడ్డలకుఁ జెప్పుట. వారే తెలివి తక్కువచేష్టలు చేయుచుండ నిఁక బిడ్డలకుఁ జెప్పలేదననేల? ఈ వయస్సులో జరగు మాఱుపాటులగుఱించి తల్లులు చెప్పకుండుటచేఁ గొందఱు కన్యకలు రజోదర్శనము కాఁగానే యది యేమో తెలియక భయపడి చన్నీళ్లఁ గడిగి తడిపావడలతో నుందురు. దీనివలన నెంత యపాయమైనఁ గలుగును.

ఈ యౌవనదశ యొకనాఁటిలో నొక యేఁటిలో వచ్చునదికాదు. చిన్నప్పటినుండి యదియుఁ గ్రమముగ వృద్ధియగుచుండి యీ వయస్సున వెలికి నగపడును. ఈ కాలములో బీదవారు తమ కన్యకలచే విశేషము కష్టము చేయించి బరువులు మోయించి వారి యారోగ్యము చెఱుతురు. భాగ్యవతు లెక్కువ సుఖమును భోగమును మరగి సోమరులై యిల్లువిడిచి కదలక యింటిపనులైనఁ జేయక దేహపరిశ్రమమును లేక చెడుదురు. ఈ వయస్సునఁ బాఠశాలలకుఁ బోయి విశేషముగఁ జదువుట లోనగు మనస్సునకుఁ గష్టమిచ్చు కార్యములు చేయరాదు. అది హానికరము గావున

దాని చెడుగుణము విశేషముగఁ జూపించును.

తొలుత రజోదర్శనము సమీపించు కాలమున నవయవములు భారమెక్కియుండును. దేహమునందంతయు బడలిక తలనొప్పి, మనస్సున వ్యాకులత్వము, భయము, చిటచిటలాడుట కలుగును. కొన్ని సమయములలో నొప్పియెక్కువ దేహము జబ్బుగానుండును. తొలుతఁ గొందఱకు జిగటపదార్థము కనిపించును. తరువాత ౨-౩-౪-౫-౬, నెలలకు సాధారణముగ రక్తము స్రవించును.

౧౨-౧౩ సంవత్సరములలో సమర్తాడినప్పుడు కొందఱకు బుద్ధివికాసము సరిగా

లేక జ్ఞాపకశక్తియుఁ దగ్గియుండును. చూచినవా రిది యేమి మొద్దుపిల్ల, బుద్ధిలేనిదని యందురు. దేహము బడలిక కలిగియుండును. పనిచేసిన సులభముగా నలసిపోవును పోమరియని తల్లిచేఁ జీవాట్లు తినును.

దేహములో జరగు మాఱుపాటులే యిన్నిటికిఁ గారణములు. అవి చక్కఁగాఁ గుదుటఁబడెనా యావల భయము లేదు. అటు గాకపోయెనా ముట్టు ముట్టునకు బాధపడుచుండును. నెల నచ్చుచున్నదే యని భయపడుచుండును.

ఇట్టి వయస్సుపిల్లలకు విశేషము పని చెప్పక యూరక యుంచుట బాగు. ఇప్పుడు దానియందుఁ జేరు జీవకళయే యీనజీవ

మండునది. ఈ మార్పులు ముగియఁగనే దేహము బుద్ధికూడఁ జఱుకుగ నుండును. ఈ కాలములో బాలికలు గాలిలోఁ దిరుగుచు నాహారవిషయమున జాగ్రత్తవహించి విస్తారముగ నిద్రపోవుచుండవలయును.

శ్లో-౬, సమర్తలవఱ కెట్టిబాధ లేకుండిన మొదలఁ దరువాత ముట్టు నిలిచిపోవుటకు ముట్టుసమయమునఁ గొంచెము హెచ్చరికతోఁ బ్రవర్తించిన బాధ యుండదనే చెప్పనచ్చును. ప్రారంభములో బాధపడువా రంతమ్ములోను బాధపడుదురు.

శ్లో-౬ సమర్తలవఱ కిల్లువిడిచి కదలరాదు. సాధ్యమైనంతమాత్రము మెత్తని స్త్రములు పఱచుకొని పండుకొను

మంచిది. మొదటఁ గొన్ని నెలలవఱకుఁ జదువుట లోనైనవి కూడవు. ముట్టుదినములలో శీతలపదార్థములు మంచుగడ్డ లోనైనవి తినరాదు. ఈ దినములలో నిద్ర లేవఁగానే కాళ్లు, చేతులు చల్లనీళ్లలోఁ బెట్టరాదు, తడుపరాదు. ముట్టుతలు చలువరాలమీఁదను, తడినవస్త్రములమీఁదను, తడినేలమీఁదను గూర్చుండరాదు. ముట్టు దినాలలోఁ గొందఱు మహాలక్ష్మి యక్కలు తడినీట స్నానముచేసి తడిచీరలు గట్టుకొని గాలిలోఁ దిరుగుదురు. ఇట్టి పద్ధతులకు ముట్టు కట్టు లోనగు బాధ లుండుట వింత కాదు. కొందఱు స్త్రీలకు దేహములు చాల సుకుమారములు. వారి కా సమయ

ముసఁ జలిగాలి తగిలినను రక్తస్రావము నిలిచియైనఁ బోవును. వెనుకకైనఁ బోవును. ముట్టుకాలములో రజస్సు నిలిచిపోవునపుడు కొందఱ కా చోట దురదయెత్తును. అప్పుడు గీఱరాదు. గట్టిగా రుద్దనురాదు. వేఁడినీళ్లఁ గడగుట కాఁచుట మంచిది. దుఃఖము, మోహము లోనగు మనోవికారములు, చిత్తక్షోభములు రజస్స్రావమును శీఘ్రకాలమునందే కలిగించును. కారణములచేతఁ గొందఱు ముట్టైన కొలఁది దినములకే మరల ముట్టగుదురు. లేదా యట్టివి ముట్టుకావలసినసమయమున ముట్టును నిలుపును. ఆరోగ్యవతులుగా నుండువారికి ముట్టునకు ముందుగాని ముట్టు

కాలమునఁ గాని యౌవలఁగాని యెట్టి భారము నుండదు. ఆరోగ్యవతులుగాని వారికి ముట్టునకు ముందుగాని ముట్టుకాలమునఁగాని యౌవలఁగాని దేహమున దుర్బలత్వముగాని పిచ్చివారికివలెఁ జిత్తోద్రేకముగాని యుండును. కొంచెము ముందు స్తనములలో నొప్పు లుండెనా యవి ముట్టుకాలమున హెచ్చగును. ఒడలి విఱుపులు ఆవలింతలు, ఆఁకలి లేకుండుట, వాంతులు, ముఖమున మచ్చలు, భేదులు, తలనొప్పి, తలవెండ్రుకలు రాలుట, పిఁపుల్లోఁ గాళ్లలోఁ బ్రక్కలలో నొప్పి, దేహము మిగుల సున్నితముగా నగుట, కడుపుబ్బరము, గొంతులోఁ బోటు, దానివలన దగ్గు, రక్తము

కొంచెముగాఁగాని హెచ్చుగాఁగాని స్రవించుట మొదలగువానిలోఁ గొన్నిగాని యనేకములుగాని యుండును. ఇట్టి బాధ లేవైనఁ గలిగినయెడలఁ దల్లికిఁ జెప్పి వెంటనే తగిన వైద్యులవలనఁ దగిన మందుతీసికొనవలయునుగాని యుపేక్షింపరాదు. ముట్టుతలు తమ భగమును వేఁడినీళ్లచేఁ గడిగి శుద్ధముచేసికొనవలయును. లేనియెడల వ్యాధులు జనించును.

యౌవనప్రారంభమందు రెండు మూఁడు సంవత్సరములవఱకైనను గన్యకలు మనోవికారము కలిగించు నాటలకుఁ బాటలకుఁ బోరాదు. మగవారితోఁ గలసి మెలసి తిరుగరాదు. చిత్తవికారములు గ

గించు నిట్టి కార్యములవలనఁ గ్రమ క్రమముగ మెల్లగ నభివృద్ధికి రావలసినవి తొందరచే నకాలముసఁ బక్వమై దేహబలమును మనోబలమును జెఱుచును. కావున నావలివయస్సున భార్యలుగను, దల్లులుగను జేయవలసిన కార్యములను వారు చక్కఁగఁ చేయలేక కష్టపడుచుందురు. ఈ వయస్సుకన్యక లజీర్ణపదార్థములను నుద్రేకము గలిగించు పదార్థములను (కాఫీ తేయాకు సారాయము లోనైనవి) దినరాదు త్రాగరాదు. కన్యకలనూమూల యొంటవేసి మూఁతపెట్టరాదు. నిద్రా స్నానాహారములు వేళకు సరిగాఁ జేయుచు నెండ గాలికిఁ దగుమాత్రము తిరుగుచుండవ

లెను. ముట్టుదినములం దుండవలసిన పద్ధతులు సతీ హితచర్యయందుఁ జెప్పఁబడినవి. ఈ దినములం దజాగ్రత్తగ నుండుటచేతనే స్త్రీల కనేక రోగములు కలుగుచున్నవి. ఈ దినములలో దేహమునకు గాసితగులు పనులు చేయుట, గంతులు పెట్టుట, చలిలో నీమిరిలోఁ దిరుగుట, పండుకొనుట, తడిగుడ్డలు కట్టుకొనుట, మనస్సున కతిసంతోషముగాని దుఃఖముగాని వ్యాకులత్వముగాని కలిగించుకొనుట మొదలైన వేమాత్రమును గూడదు. ఈ విధులన్నియు యావజ్జీవ మనుసరింపవలసినవే. ముట్టయి యుండు కాలములో జనయిత్రియవములు కుప్పగూడి కోమలములై యుం

డుటవలన నేమాత్రము గాసి దగిలినను వానిలో నేదైన నెత్తురుపాటు నాళము పగులును. దానివలనఁ గడుపులో నే నెత్తురు కాఱఁ బ్రారంభించును. ఇది చాల నపాయకరము కావున వయస్సంధిలోను ముట్టయిన దినములందును స్త్రీలు చాల హెచ్చరిక కలిగి యుండవలయును. తొలి సమర్తయందైనను వేడుక లను పేరఁ బెద్దవారు మీఁద నిషేధించిన కార్యములు చేయింపరాదు. పెద్దవారి తెలివితక్కువతనమువల నఁ గొందఱు పడుచులకు తొలి సమర్తయందే యేదోయొక రోగము సంక్రమించుచున్నది.

సంభోగము.

వయస్సంధికాలముదాఁటి యౌవనము ప్రారంభమగుట తోడనే కొలఁదిగనో గొప్పగనో కామ ముదయించును. దానివలన స్త్రీలచిత్తము పురుషసాంగత్య మపేక్షించును. ఇది స్వభావము. యౌవనము ప్రారంభ మగునప్పటికి మనలోఁ గన్యకలు వివాహమయినవారుగానే యుందురు. గావునను సమర్తాడిన కొలఁదిదినములకే గర్భాధానము జరగును గావున బాలికల చిత్తము పరపురుషులపైఁ బోవఁ గారణముండదు. అటని ౧౨-౧౩ సంవత్సరములలో సమర్తాడిన పిల్లలకు వెంటనే గర్భాధానము చేయుటయు సరిగాదు. అట్లాడు

కానవచ్చు రజస్సు యౌవనము వచ్చుటచే నవయున పరిపాకమువలన వచ్చునదిగాదని శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. కనుక నప్పుడు వారికిఁ గామమును గలుగఁ గారణముండదు. కామ ముదయింపని స్త్రీతో సంభోగించిన పురుషుని దేహము చెడును. కావునఁ బురుషుఁడు ప్రౌఢస్త్రీయైనను దనయందు దానికిఁ గామము లేదేని యట్టిదానితో రమింపరాదు. ఇఁకఁ గామమే యెఱుఁగని బాలికలతో రమించుట యిరువురకుఁ గీడని వేఱే చెప్పవలయునా?

కామ ముదయించినతరువాతను దం[illegible] [illegible]లకు వివాహమయి యుండదేని యది [illegible] యగుటయందు వింతలేదు. కాకుం

డుటే యాశ్చర్యము. అట్లు చెడునడతఁ బాలుపడకుండుటకై తల్లిదండ్రులు బంధువులు మిక్కిలి హెచ్చరిక కలిగియుండవలయును. ఇట్లుండినను లోకాపవాదభీతిచేఁ బురుషసాంగత్యము కలుగకుండ నడ్డపడఁగలరేమో కాని లోని కామోద్రేకము నెట్లు లాఁపఁగలరు? ఈ కామోద్రేకముచేఁ బాశ్చాత్య కన్యకలవలె వారు స్వయముగఁ దమ చేతులతోనే దమ దేహమును జెఱుపుకొనుట నెట్లాఁపఁగలరు? వాస్తవసాంగత్యమునకంటెను గామచింత హాని[illegible]ము. పాశ్చాత్యులందుఁ గన్యకలు [illegible]ర్తాడిన కొన్ని సంవత్సరములకుఁ దరు[illegible] గాని వివాహము జరగదు. అప్పుడది వా[illegible]

యిష్టమువచ్చినవానిని పెండ్లిచేసికొనవచ్చును. దీనివలన ననేకానర్థకములు గలుగుచున్నవి. కాని మనలోఁ గొందఱు తలఁచునట్లు మేలుకలుగుట లేదు. ఒక మగఁడు కుదురులోపల నెందఱో మగలగుచున్నారఁట. గర్భస్రావము లగుచున్నవి. తల్లిదండ్రుల పేరు చెప్పుకోఁజాలని బిడ్డలుపుట్టి వీథులలోఁ బాఱవేయఁబడి యనాథశిశుశరణాలయముల పాలగుచున్నారు. అందఱుఁ బరీక్షించి కడపట నెవనినో చేసికొనినను నా సంసారమున సుఖములేక యల్లాడు దంపతు లెందఱో యున్నారు. అట్లుండియు నా దాంపత్యబాధ సహింపలేక వివాహశ్రాద్ధబంధమును విడఁగొట్టుకొన రచ్చుల

కెక్కుచున్నారు. మనలో రజస్వలావివాహములవలని కష్టము లాలోచించియే వారి తల్లిదండ్రులు వారి కాత్మజ్ఞానము పరలోకచింత కులగౌరవము ఇంద్రియజయము లోనయినవి చిన్నప్పటినుండి కలుగునట్లు శిక్షించుచుండిరి. కొన్ని వర్ణములవారు రజస్వలావివాహమే నిషేధించిరి. ఇప్పటివారికింద్రియజయ మాకాశపుష్పము. కాముఁడే యిష్టదైవము. స్వైరసంచారము స్వాతంత్ర్యచిహ్నము. ఇట్టి సందర్భములందుఁ గామోద్రేకమున కెడమిచ్చునట్లు చేయుట వర్ణసాంకర్యము కలిగించుటే.

తాము పరీక్షించుటకుఁ దమ్ముఁ గోరి వచ్చు మగవారు లేక తల్లిదండ్రుల యా

జ్ఞకు లోఁబడియుండు లజ్జావతులు కామ మణఁపఁజాలక భర్తచేయు కార్యమును దమ చేతులతోఁ దామే చేసికొనుచున్నారు. దీనివలన దేహ మెంత పాడగుచున్నదో తెలివిగలవా రాలోచింతురు గాక. స్త్రీలకై పాశ్చాత్యులు వ్రాసిన ప్రతి గ్రంథమందును నీ దురభ్యాసముగుఱించి యార్తప్రలాపములు వ్రాయంబడియున్నవి. ఎన్నెన్నో నీతులు బిభీషికలు చెప్పఁబడియున్నవి. దురాచార మేమో నానాఁటికిఁ బ్రబలుచున్నది. వారి ననుకరించు మనకును నిట్టి దుస్థితి పట్టఁగలదు కాఁబోలు.

రజస్వలలయిన పిమ్మట వివాహములు చేయు దుష్టాచారము మనలోఁ బ్రబలిన

పిమ్మట నప్పటిస్థితికై విలపించుచు గ్రంథములు వ్రాయువా రా విషయము తెల్ల వ్రాయుదురు గాక. ఇప్పటి యాచారములఁబట్టి మన కన్యక లట్లు చెడఁ గారణము లేదు గావునఁ దద్విషయము వ్రాయ మనస్సొప్పినది కాదు. సమర్తాడకముందే వివాహము చేయుటయు యౌవనము రాఁగా గర్భాధానముహూర్తము జరపించుటయు భార్యాభర్త లానాఁ ఋతుకాలములందు మాత్రము అందు నిషిద్ధదినముల వదలి తక్కిన దినములందు రమించుట యుత్తమ పక్షము. ఈ యాచారమువలన భార్యాభర్త లారోగ్యవంతులై యారోగ్యవంతులైన పుత్రులఁ గని వంశాభివృద్ధిఁ గావించి

రెండు లోకములం దాము సుఖించి లోకమునకు మేలుచేయువారగుదురు. కామావేశముచే దానికి విరుద్ధముగ నడచువారు కులనాశకులు దేశమున కపకీర్తి తెచ్చువారునగు బిడ్డలం గని యుభయలోక భ్రష్టులగుదురు. ఈకాలములో నీ హితబోధము చెవిటివానిముందట శంఖమూదుటయని యెఱుంగుదును. సంభోగవిషయమై పతిహితచర్యయందు వ్రాసిన దానిని జదువుము.

గర్భధారణము.

స్త్రీపురుషుల సంభోగకాలమున బురుషుని పురుషాంగమునుండి వెలువడు జిగట ద్రవమునకే శుక్లమని వీర్యమని రేతస్సని దేజస్సని పేళ్లు. ఆరోగ్యవంతుండగు పురు

షుని శుక్లమందు జీవకణము లుండును. గర్భము నిలువం గారణభూతములయిన వివియే. పురుషుండు విశేషముగ సంభోగపరుండయ్యెనేని వాని శుక్లములోని జీవకణములు పక్వములు గాకపోవుటచే గర్భము నిలువదు. లేంతవిత్తనము నాటినం జెట్టు మొలచునా? కావున నవి పక్వమగుటకుం గాలమిచ్చియే యావల సంభోగింపవలయును. ఒక వారమునకుం గాని పురుషుని జీవకణములు పక్వములు గావు. కావున వారమున కొకసారి మించి రమించుట తగదు. కామతృప్తికై సంభోగించుట పశుధర్మము. సత్సంతానముం గోరి రమించుట మనుష్యధర్మము. పశువులును ఋతుకాల

ములఁ దప్ప విచ్చలవిడి కలియవు. స్త్రీల బీజము పక్వమగుటకు నెలపట్టును.

పురుషుల శుక్లము స్త్రీల యార్తవము కలసినతోడనే దానియందు పూర్వసంచితములైన పుణ్యపాపములకొలఁది సాత్త్వికభావముతోడనో రాజసభావముతోడనో తామసభావముతోడనో కూడినవాఁడై వాతమునలనఁ బ్రేరితుఁడై సూక్ష్మమైన లింగశరీరముతోడఁ గూడిన జీవుఁడు దేవతలచేఁ బ్రవేశపెట్టఁబడుచున్నాఁడు. జీవుఁడు పాపము ననుభవింపవలసియుండెనేని వాఁ డెట్టి పాపము లనుభవింపవలయునో వాని కనుగుణమైన పాపాలోచనము చేయుచు విధి నిషేధములు పాటింపక

రమించు స్త్రీ పురుషుల యార్తవ శుక్లములందు వానిని దేవతలు ప్రవేశపెట్టుదురు. స్త్రీ పురుషులు మంచియాలోచనలు చేయుచుండిరేని పుణ్యాత్ముల జీవములే ప్రవేశపెట్టఁబడును. భారతయుద్ధమం దీ దేశమునంద మహావీరులు పుణ్యాత్ములు ధర్మాత్ములు లోనగు సజ్జను లనేకులు మరణించిరి. ఆ యుద్ధమైనపిమ్మట నీ దేశమునఁ గ్రమక్రమముగ నధర్మరతులు ప్రబలెను కావున నీ దేశమందును బరదేశమందును జనించిన నికృష్టు లీ దేశమునఁ బుట్టసాగిరి. మన దేశమందలి వీరులు లోనగువా రితరదేశములఁ బుట్టి యా దేశములకుఁ గీర్తి తెచ్చిరి. అధర్మంతులు సలుపువారి కిప్పుడు యుద్ధ

ములోఁ జచ్చువారిలో నికృష్టులుగా నుండువారు పుట్టుదురు. మన దేశమున నిప్పుడు విచ్చుకొని విజృంభించి యాడు నధర్మకామ ధ్వజము వారినెల్ల మా దేశమునఁ బుట్టుఁడని పిలుచుచున్నది.

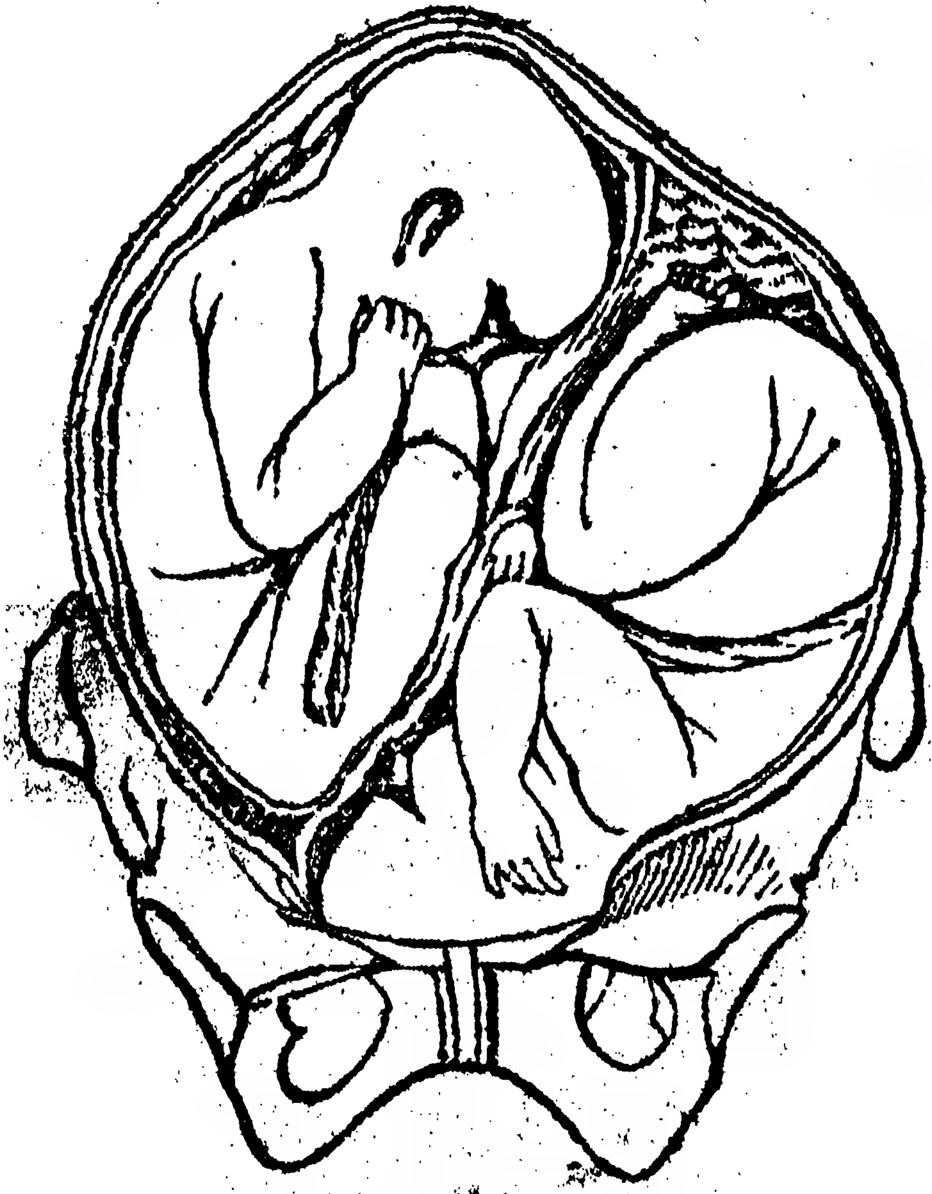
మూఁడవపటమును జూడుము. స్త్రీల యండాశయము. (3) ను గుఱించి ముందు చెప్పఁబడెను గదా. స్త్రీల బీజములు పక్వమగు స్థల మిదియే. ఇవి గర్భకోశమున కిరుప్రక్కల రెండుండును. రెంటిలోను బీజములు నెల కొకసారి పక్వమగును. సాధారణముగ నెల కొకసారి యొక గ్రుడ్డు పక్వమై (3) లో నుండి వెలువడి క్రమ క్రమముగా (4) అండవాహిక లనఁబడు గొట్ట

ములలోఁ బ్రవేశించి (2) గర్భకోశములోనికిఁ బోవును. స్త్రీల బీజ మిట్లు వచ్చు సమయమునఁ బురుషుని రేతస్సు (1) భగము పైభాగమున (2) గర్భకోశమున కడుగు భాగమున నుండు రంధ్రమునొద్ద విడువఁబడుటచేత నా జీవకణములు (2) గర్భకోశములోఁ బ్రవేశించును. ఇట్లు ప్రవేశించి జీవకణములు స్త్రీల బీజమును వెదకుకొనుచుఁ బోవును. స్త్రీల బీజము (2) గర్భకోశములోఁ గానరానియెడల (4) లోనికిఁ బోవును. పురుషుని జీవకణములు పెక్కులున్నను అందొకటిమాత్రమే స్త్రీబీజములోఁ దూఱును. తక్కినవన్నియు వ్యర్థమైపోవును. ఏ పురుషజీవకణ మే స్త్రీబీజము

తోఁ గలియవలయునో యది దైవకృతము
గాని యందు మనుష్యయత్న మేమియు
లేదు. ఈ విషయము పతి హితచర్య
యందుఁ గొంత వ్రాయఁబడెను. దానిని
జదువుము. ఇట్లు జీవకణముతోఁ గలసిన
స్త్రీబీజము క్రమముగా (2) గర్భకోశము
లోనికి వచ్చి యా కోశము నంచుగోడలకుఁ
దగులుకొని నిలిచిపోవును. స్త్రీబీజము
జీవకణము రెండు సారోగ్యముగ నుండిన
నిట్లు తగులుకొనును. రెంటిలో నేది
చక్కగా నున్నను నిలువక (1) భగములో
నుండి వెలువలఁ బడిపోవును. స్త్రీబీజము
పురుషజీవముతోఁ గలియకుండినను వెలు
పలఁ బడిపోవును. ఒకప్రక్కనుండి వచ్చు

స్త్రీబీజము జీవకణముతోఁ జేరికొనెనా రెం
డవప్రక్కనుండి వచ్చునది నిలిచి నశించి
పోవును. ఒక్కొక్కసారి రెండండాశయ
ములలో నుండి రెండు బీజములు వచ్చు
టయు రెండును రెండు జీవకణముల
గ్రహించుటయుఁ గలుగును. అప్పుడు
కవలు (అమడబిడ్డలు) పుట్టుదురు.

ఒక స్త్రీబీజమే రెండుగాఁ జీలుటయుఁ
గలదు. అప్పుడు నమడబిడ్డలు పుట్టుదురు.
ఇవి గాంధారి లోనగువారికివలెఁ బ్రారబ్ధ
బలమునఁ బెక్కులుగాఁ జీలి పెక్కుపురుష
కణములు ప్రవేశించినయెడలఁ బెక్కురు
బిడ్డలు పుట్టుదురు. పాపవశమునఁ బా
ములు లోనైనవి పుట్టుటయుఁ గలదు. పురు



౫-వ పటము.

గర్భకోశములోఁ గవడబిడ్డలుండు విధము.

షజీవకణముతోఁ జేరిన స్త్రీబీజము గర్భకోశములోని గోడలకుఁ దగులుకొనఁగానే తరువాత ముట్లు నిలిచిపోవును. దానినే గర్భాధారణమని వేఁకటియని యందురు.

వేఁకటి రాకుండుటకుఁ గారణములు పతి హితచర్యయందుఁ జెప్పఁబడినవి కావున గర్భము నిలిచినపిమ్మట జరగు వృత్తాంతము చెప్పెదను.

గర్భాధారణ చిహ్నములు.

మొదటిచిహ్నము ముట్టు నిలుచుట ఆరోగ్యవతిగనుండి నెలనెలకు సరిగ ముట్టుగుచుండిన స్త్రీకి నితరకారణ మేదియు లేక నెల తప్పినయెడల గర్భము నిలిచినదని యెంచవచ్చును. ముట్టు నిలుచుట కితర

కారణములు కొన్ని గలవు. కేవల బాల్య
మువలన ముట్టుగాక యుండవచ్చును. బిడ్డ
కుఁ బాలిచ్చుకాలమున ముట్లు నిలుచును.
ముట్లుడుగు ప్రాయమందును ముట్లు కాక
యుండవచ్చును. ముట్టుదినాలకుఁ గొం
చెము ముందుగ నెక్కువ చలి తగిలినను,
మనస్సునకుఁ బెద్దదుఃఖము కలిగినను, దేహ
మున నేదైన రోగములు, కడుపులో నులి
పురుగులు జ్వరములోనైనవి యుండినను
కొందఱు ముట్టు కారు. నిషేకముహూర్తము
జరిగిన క్రొత్తలో విశేషముగ రమించిరేని
ముట్టు కాకుండుటయుఁ గలదు. ఇది వేఁ
కటి యని భ్రాంతిపడరాదు. కొంద ఱట్టి
సందర్భముల వేఁకటియని భ్రాంతిపడి తిరు

వాత రెండు మూఁడు నెలలకు ముట్టు
కాఁగానే కడుపు పోయినదని దుఃఖింతురు.
వచ్చినది పోయినది రెండును నసత్యములే.
గర్భము నిలిచినను గొందఱు ముట్లగుచుం
దురు. కాఁబట్టి వేఁకటి యగునా కాదా
యని నిశ్చయించుటకు ముందివన్నియు మన
స్సున నుంచుకోవలయును. గర్భిణికి యోని
యదరుచుండును.

వేవిళ్లు. వీనికే బైకలని బయ్యకలని
పేరు. పడుకవిడిచి లేవఁగానే కొందఱు
గర్భిణీస్త్రీలకు వాంతులగును. కొందఱు
వాంతులైనపిమ్మట నాసక్తిగలిగి యన్నము
తిందురు. ఆవల మఱునాఁటి యుదయము
వఱకు వారికి వాంతులుండవు. కొంద

లకు రాత్రి పగలుకూడ వాంతి యగు చుండును. ఈ వాంతులు కొందఱకు గర్భము నిలిచిన వెంటనే వచ్చును గాని సాధారణముగా ౧౫-౨౦ దినముల కావలఁగాని ప్రారంభింపవు. కొందఱకుఁ గనుటకుఁ బూర్వము కనఁబడును. కొందఱకు వాంతులే యుండవు ఈ వాంతులు సామాన్యముగా ననారోగ్యచిహ్నమే గాని వేఱొకటివలనఁ గలుగునవి కావు. ఈ వేవిళ్లు [illegible] నెలలుండి బిడ్డ కదలుటకుఁ బ్రారంభింపఁగనే నిలిచిపోవును. ఈ బాధ తగ్గించు నుపాయము లిదివఱకే చెప్పితిని.

నోర నీళ్లూరుట. గర్భిణీస్త్రీలకు నోర విశేషముగ నీళ్లూరును. దినమునకుఁ జెంబుల కొలఁదిగ నుమ్మివేయుచుందురు.

ఆఁకలి మందగించును. స్వభావవిరుద్ధముగు పదార్థములం దనఁగా బూడిద తిరుమణి, మట్టి, బలపపుఱాలు నిట్టివానియం దాశపుట్టును. అన్నమం దరుచియు నుండును. పులిత్రేఁపులు, ఱొమ్ములో మంట యుండును. అజీర్ణముగాని భేదులుగాని చీటుకుమనినఁ గోపముగాని సాధారణముగ నున్నప్పటికంటె మృదుస్వభావముగాని దేని మీఁద నిచ్ఛలేకుండ తీఁవర [illegible]ం డుట, తలనొప్పి, పండ్లనొప్పి, వాయుర పోట్లు, దేహమంతయు నెత్తుటితో నిండి నట్లుండుట, నాడి తీవ్రముగఁ గొట్టుకొనుట, ముఖము గాండ్రించుకొని యుండుట, [illegible] తెల్లవాఱి యుండుట, దేహముమీఁద [illegible]

లు, దేహమునఁ గ్రొవ్వెక్కుట లేక చిక్కిపోవుట, యివియన్నిగాని కొన్నిగాని వేఁకటి ననుసరించుకొని యుండు గుణములు. వేఁకటి కడదినములలో మూలవ్యాధియు రావచ్చును. కొందఱకుఁ గాళ్లనరము లుబ్బును. కొందఱకుఁ గాళ్లు వాఁచును, కొంద ఱెక్కువ నిద్రపోదురు. కొందఱు చక్కఁగ నిద్రింపరు. గర్భిణీస్త్రీలు పండుకొనినను, గూర్చుండినను, నిలుచుండినను చేతి నాడి యొక్కవిధముగఁ గొట్టుకొనుచుండును. ఈ విషయము పూర్వభాగమునఁ జెప్పితినిగదా.

సాధారణముగ స్త్రీలకు భగద్వారచర్మ [illegible] కుసుంబవన్నె గలదై యుండును. వేఁ

కటి నిలిచినపుడు కొంచెము మసకపాలును.

స్తనములు. వేఁకటి నిలిచిన రెండవ నెలలో స్తనము లించుమించు నిండినట్లుండును. మిగులఁ గోమలములై గట్టిగఁ దాఁకిన నొప్పికలుగునట్లు యుండును. ఱొమ్ములలో సాఁగ నీడ్చినట్లుగాని యదురుచున్నట్లుగాని యుండును. ముఖ్యముగాఁ జనుముక్కులలో జిలజిలమని యొకవిధమైన కదలికయుండును. క్రమముగా స్తనములు పెద్దవై నిండి గట్టిపడును. నరములు పైకిఁ గానవచ్చుచుండును. చనుముక్కులు కొంచెమెక్కువ తక్కువగా నెత్తికొని యుండువలెనుండును. చనుముక్కులకుఁ జుట్టునుండు వలయము మునుపటికంటె నల్లపాటును [illegible]

పాఱిన దేహము నల్లని కన్నులుగల స్త్రీల యం దిది విశేషముగఁ గానవచ్చును. ఈ నల్లని వలయముమీఁద ౧౨-౨౦ చోటుల నుబ్బుచూపును. నెలలు జరగుకొలఁది యవి పెద్దవగును. కొన్నాళ్లపైన నీ వలయముమీఁద నొక చెమ్మపుట్టి దానికిఁ దగులువస్త్రమును మఱకపడఁ జేయును, ఈ వలయములుకూడఁ గ్రమ క్రమముగఁ బెద్దవగును. ఈ యుబ్బులు లేకుండినను వేఁకటి యుండనచ్చునుగాని యవి స్పష్టముగ నుండెనా వేఁకటి నిశ్చయము. గర్భము పెరుఁగుకొలఁది స్తనములలోఁ బాలునడును. వేఁకటి లేకున్నను గొందఱకుఁ బాలు వచ్చుట గలదు. స్తనములమీఁది యీ

చిహ్నములు రెండవనెలకుముందే కానవచ్చుటయుఁ గలదు. అటు గాదేని వేఁకటి కడదినములలోనైనఁ గానవచ్చును. రోగముచే బాధపడుచుఁ జిక్కియుండునుకు మారస్త్రీలకు లేకయు నుండనచ్చును. ఇది యపునాపము. గర్భకోశవ్యాధుల వలనను, అండాశయవ్యాధులవలనను, ముట్లు కాకుండుట చేతను గూడ నిట్టి గుర్తులు స్తనములందుఁ గానవచ్చును. దేహములోఁ గ్రొవ్వెక్కిన స్తనములు పెద్దవగును. క్రొవ్వువలన బలసిన స్తనములు సమముగాను దాఁకిన మృదువుగాను నుండును. వేఁకటివలన బలసిన ఱొమ్ములు గట్టిగ సనమముగను బుడుపులు బుడుపులుగా నుం

డును ముట్టు కాకుండుటచే నుబ్బిన బొమ్ములు కొలఁది దినములలో నణఁగి పోవును. వేఁకటివలన నుబ్బినబొమ్ములు క్రమముగా వృద్ధియగుచుండును.

తొలి తొలి నెలలలోఁ గడుపు ముందఱకు రాదు. వేఁకటివలనఁ బెరిఁగిన కడుపు పండుకొనినను గూర్చుండినను నొక్కవిధముగ నుండును. వాయువు చేరుటవలనఁగాని మహోదరమువలనఁగాని పెరిఁగిన కడుపు స్త్రీ యెట్లు కదలిన నది యట్లు కదలుచుండును. మహోదరమువలనఁ గడుపు పెరిఁగెనా స్త్రీ నిలఁబడినపుడు కడుపు నడిమిభాగ ముబ్బును. పండుకొన్నప్పుడు ప్రక్కలుబ్బును. ముందుభాగ మణఁగి

పోవును. కడుపులో గడ్డయుండెనా వేఁకటి యున్నప్పటివలెనే యుండును. దీనిని వైద్యుఁడు పరీక్షించి పరిష్కరింపవలయును.

వేఁకటి నిలిచినతరువాత ౧౮-వ వారములో గర్భిణీస్త్రీకిఁ దన కడుపులో నేదియో కదలుచున్నట్లు తోఁచును. అది బిడ్డ కదలుటే. తెలియనివారు బిడ్డ కప్పుడు చైతన్యము వచ్చినదని తలఁతురు. చైతన్యము గర్భము నిలిచినది మొదలుకొని యుండును. కొందఱకు ౩-వ నెలలో బిడ్డ కదలును. కొందఱ కాఱవ నెలవఱకు జరగును ఇది కొంతకాలము కానవచ్చి యావల నిలిచిపోవును. అంతమాత్రమున బిడ్డ కడుపులోఁ జచ్చినదని భయపడరాదు.

నరముల కదలికను గొందఱు బిడ్డ కదలుటగా భ్రమింతురు నెలలు జరగుకొలఁది బిడ్డ కదలుట వేఁకటిస్త్రీకే గాక యితరులెవరైనఁ గడుపుమీఁదఁ జేయిపెట్టిరేని వారికిని దెలియును.

కడుపుమీఁదఁ జెవిపెట్టి విన్నయెడలఁ గడుపులో నెక్కడనో యొకచోట శిశువు గుండె కొట్టుకొనుట వినవచ్చును. ఇది నిమిషమునకు ౧౩౦-౧౫౦ మార్లు కొట్టుకొనును. అప్పుడు తల్లినాడి తొమ్మనుబది మార్లకెక్కువ కొట్టుకొనదు.

ఈప్రకారము పరీక్షించికొనినయెడల వేఁకటి నిశ్చయమా యబద్ధమా తామే

తెలిసికొనవచ్చును. అప్పటికి సందేహమున్నయెడల వైద్యులకుఁ దెలుపుట మంచిది.

వేఁకటికాలము.

గర్భ మెప్పుడు నిలిచినది సరిగఁ దెలిసికొనుట సాధ్యము కాదు. సంగమకాలము గర్భధారణకాలము నొకటిగా నుండకపోవచ్చును. సంగమకాలమందుఁ బురుషుని రేతస్సులోని జీవకణమునకు సమీపమునందే స్త్రీ పక్వబీజముండెనా రెండు నేకకాలమందే జరగవచ్చును. అటుగాక స్త్రీబీజము దూరమందుండెనా సంగమానంతరము కొన్నిదినములకు గర్భము నిలువవచ్చును. కావున నెలనెలకు సరిగా ముట్టగువారికి ముట్టు నిలిచెనా మునుపటి ముట్టుదినమున

కొక వారము ముందో యొకవారము వెనుకనో గర్భము నిలిచినదని యూహింపవచ్చును. గర్భధారణకాలము నిర్ణయించుటెట్లు కష్టమో ప్రసవకాలము నిర్ణయించుటట్లు కష్టమే. సాధారణముగ ౨౮౦ దినములని ౪౦ వారములని లెక్కించినను ౪౨౦ దినములకుఁ బ్రసవించిన వారును గలరు. ఇట్టిది యరుదు. సరియైన గర్భధారణకాలము తెలియదు. గావునఁ దెలిసినదానిని బట్టి ప్రసవకాలము నిట్లు కనిపెట్టవచ్చును. ఋతుస్నానమైనది మొదలు ౨౭౩ దినముల మొదలు ౨౮౦ దినములలోఁ బ్రసవమగును. ఈవిషయమై మూర్ఖ్ దొరవారొక పట్టి సిద్ధము చేసి ప్రకటించియున్నారు.

దానినిందుఁ బొందుపఱిచెదను. దీనిని సులభముగ మఱియొకవిధముగ లెక్కింపవచ్చును.

జనవరి	౩౧	జూలై	౩౧
ఫిబ్రవరి	౨౮-౨౯	ఆగస్టు	౩౧
మార్చి	౩౧	సెప్టెంబర్	౩౦
ఏప్రెల్	౩౦	అక్టోబర్	౩౧
మే	౩౧	నవంబర్	౩౦
జూన్	౩౦	డిశంబర్	౩౧

ఆ యా నెలకు దాని దాని ప్రక్కనఁ గనఁబఱిచి నన్ని దినములు.

ఈ పండ్రెండు నెలలలో నేతొమ్మిది నెలల దినముల సంఖ్యయైనను ౨౭౫ అగును.

ఈ తొమ్మిది నెలలలో ఫిబ్రవరి చేరెనా ౨౭౩ మాత్రమే యగును. ఒక స్త్రీకి ముట్టుస్నానము జనవరి ౧ తేది యయిన దనుకొనుము. జనవరి ౧ తేది మొదలు ౯ నెలలు అనఁగా అక్టోబర్ ౧ తేదికి ౨౭౩ దినములగును. ౨౮౦ దినముల లోఁ బ్రసవమగును గావున అక్టోబర్ ౧-కి ౭ చేర్చిన అక్టోబర్ ౮ తేది ప్రసవమగునని చెప్పవచ్చును. ఒకతెకు మార్చి ౧ తేది ముట్టుస్నానమై యుండెనా డిశంబర్ ౧ తేదికి ౨౭౫ దినములగును. దీనికి ౫ దినములు చేర్చిన డిశంబర్ ౬-వ తేది ప్రసవదినము. ఫిబ్రవరి చేరలేదు గావున ౫ దినములే చేర్పఁబడును.

ఈ ప్రకారము లెక్కింపలేనివారికి పట్టి వలనఁ దెలిసికొనవచ్చును.

ముట్టుస్నానమైన దినము.		౨౭౩ దినములు.		280 దినములు.	
జనవరి	౧	సెప్టెంబర్	౩౦	అక్టోబర్	౮
ఫిబ్రవరి	౧	అక్టోబర్	౩౧	నవంబర్	౮
మార్చి	౧	నవంబర్	౩౦	డిశంబర్	౬
ఏప్రల్	౧	డిశంబర్	౩౧	జనవరి	౬
మే	౧	జనవరి	౩౧	ఫిబ్రవరి	౫
జూన్	౧	ఫిబ్రవరి	౨౮	మార్చి	౮
జూలై	౧	మార్చి	౩౧	ఏప్రిల్	౭
ఆగస్టు	౧	ఏప్రిల్	౩౦	మే	౮
సెప్టెంబర్	౧	మే	౩౧	జూన్	౮
అక్టోబర్	౧	జూన్	౩౦	జూలై	౮
నవంబర్	౧	జూలై	౩౧	ఆగస్టు	౮
డిశంబర్	౧	ఆగస్టు	౩౧	సెప్టెంబర్	౭

మొదటిపంక్తిలో నెన్నిదినముల నెక్కువగఁ జేర్చెదరో ౨-౩ పంక్తులలో నన్నియే యెక్కువగఁ జేర్పవలయును. ముట్టుస్నానమైన దినము జనవరి ౧౫-వ తేది యగున యెడల సెప్టెంబర్ ౩౦-కి ౧౪ దినములు చేర్పఁగా అక్టోబర్ ౧౪ ది. అక్టోబర్ ౨౧-కి వచ్చుచున్నది. కావున ఆస్త్రీ అక్టోబర్ ౧౪ అక్టోబర్ ౨౧ దినముల నడుమఁ బ్రసవించును. సాధారణముగా గర్భము నిలిచిన ౨౪౦-వ దినము శిశుచలనము కలుగును. దానినిబట్టి లెక్కించినను లెక్కింపవచ్చునుగాని యిది నియతముకాదు గనుక నిశ్చయముగఁ జెప్ప వలనుపడదు.

ఆరోగ్యవిషయము.

చక్కఁగ నారోగ్యము కాపాడుకొను స్త్రీకిఁ బ్రసవము కష్టకార్యము కాదు. అట్టివారు గుమ్మడి పండువంటి బిడ్డలఁగని తాము సుఖసంతోషము.లనుభవించుచు బిడ్డలను సుఖపెట్టెదరు. ఆరోగ్యము కాపాడుకొను విధ మింతకుముందే తెలిపియున్నాను. వెన్నముక వంపుగానుండునది, ఈఁచపిట్టలది బలములేని యంగములు కలది వంశపారంపర్యముగ వచ్చు రోగము కలది యిట్టివారు వేఁకటిగాకుండు మార్గము వెదకికొనుటే మేలు. ఆరోగ్యము కాపాడుకొనలేని సోమరులు నట్లుండుటే వారికి నితరులకుఁగూడ క్షేమకరము. ప్రసవవేదన

లేక మంచిబిడ్డలఁ గనఁగోరు స్త్రీకిఁ గాను పునకు మరల వేకటికి నడుమ 3 సంవత్సరముల యెడ ముండవలయును. దీనిలో 2 నెలలు వేకటి. తరువాత సంవత్సరము పైవఱకు బిడ్డకుఁ బాలిచ్చుట, వీనివలన శరీరము చాల దుర్బలమైయుండును కావున మరల దేహబలము సంపాదించుకొనుటకు గొంతకాల విలంబము కావలయును. అంతియగాక యీ కాలములోఁ జిన్నబిడ్డతోడి పోరాటము మనోవ్యథ యెంత యుండునో యాలోచింపవలయును. వీనికిఁ మగనితోడి పోరాటము గలిగి యట్లు కొంత బలము పోయినచో నా స్త్రీ యెట్లు మరలఁ బుంజుకొనును? అవయవముల కెల్ల బలము

వచ్చును? మరలఁ బుట్టెడు బిడ్డ లెల్లు బాగుండఁ గలరు. ఈవిషయమున దోషము పురుషులందేగాక స్త్రీలయందును గలదు. 5-6 నెలలు కాఁగానే వీథిలోఁ బరదు కొనియుండు మగనితో "ఏమి మంచమింటిలో వేయుమనెదరా వీథిలోనే వేయుమనెదరా" యని యడిగెడి యిల్లాండ్రు గలరు.

గర్భిణిగానుండు స్త్రీ దిగులు పెట్టుకోరాదు. దీనివలన నెంతకీడైనఁ గలుగును. అకాలమున గర్భమైనఁ బడిపోవును. తల్లికి దేహారోగ్యము చెడి యది బ్రతుకుటే కష్టమగును. ఈవిషయము ముందు కొంత చెప్పితిని.

తినరాని వస్తువులగుఱించియు దేహ పరిశ్రమముగుఱించియు ముందు చెప్పితిని.

బాలెంతలకు మలవిసర్జనము చక్కఁగఁ [illegible]కుండును. పండ్లుతినుట దేహపరిశ్రమము మనశ్శాంతి దానికిఁ దగిన చికిత్సలు. అంతేగాక దినదినము స్నానము, ఉదయమునసే నిద్ర లేచుట, ప్రతిదినము వేళకు సరిగ మలమూత్రములు విడుచునట్లభ్యాసము చేసికొనుట, భోజనమునకు గం[illegible] [illegible]ండు గంటలకుముందు లోటా చల్లనినీళ్లు త్రాగుట, చాల మేలిచ్చును. వీనివలనఁ జక్కఁబడని యగ్నిమాంద్య[illegible] భోజనమునకు రమారమి గం[illegible] [illegible] నీళ్లులు చిట్టాముదము [illegible]

వచ్చును. వాసనలేని చిట్టాముదము అంగళ్లలో దొరకును. అట్టిది దొరకనపుడు దానిలో పన్నీరువైచి యేలకకాయలు పొడి వేసి యొక గుక్కఁగఁ త్రావవచ్చును. లేదా కాఫీ లోనైన చారులోనైన వేసికొని త్రాగవచ్చును.

కొందఱు పడుచులు తొలిసారి వేఁకటి వచ్చినపు డది యితరులకుఁ దెలియనీయ కాదని గట్టిగఁ జీరలు కట్టుదురు. పెరఁగెడి [illegible]డుపును లోపలికిఁ ద్రోయ సాధ్య[illegible] అదటుగ చీర బిగించుటచే గర్భస్రా[illegible] [illegible] గలుగును. అకాల ప్రసవమైన [illegible] ఈ రెంటివలనఁ గీడు [illegible]ందు. ఒకవేళ గర్భస్రావము కాకుండినా లోప[illegible]

బిడ్డకు నవయవములు నలిగి చక్కఁగ బెరుఁగక యుండుటయే కాక తల్లి మర్మావయవములకుఁ గీడు గలుగును. దీనివలనఁ బ్రసవవేదన చాల బాధకరమగును. దీర్ఘకాలము నుండును. అంతేగాక రవికలు బిఱ్ఱుగ బిగించుటచేఁ జనుముక్కులు లోపలి కొత్తుకొనిపోయి పెరిఁగెడి స్తనములు పెరుఁగకుండుటచే శిశువు పాలుత్రాగు సమయమున చాల బాధపెట్టును. చనుముక్కులు చాలఁ గోమలములై శిశువు పాలుత్రాగినపుడు పెదవులరాపిడి సహింపలేక పుండువలె [illegible] నొప్పియెత్తును. ఇఁక నిండు నెలలకుఁ గను ప్రొద్దులనఁగా జనుముక్కుల విషయమై జాగ్రత్తగ నుండవలయును. ప్రతి

దినము దానిమ్మచెక్క కషాయముతోఁగాని పచ్చి తేయాకు కషాయముతోఁగాని చనుముక్కులను కొన్ని నిమిషములు బాగుగఁ దుడుపవలయును. ఆవల బాగుగ నవి యెండినతరువాత వానిమీఁద గాలి పాఱనీయవలయును. మెత్తని యున్నిగుడ్డతో మెల్లగఁ దుడుపవలయును. చనుముక్కులు చాలఁ గోమలములుగా నుండెనా కాలుతులము పటికను రెండు చిన్నలోటాల నీళ్లలోఁ గలిపి యది కరఁగినతరువాత దినమునకొకటి రెండుసార్లు చనుముక్కులపైఁ బోయవలయును. ఈప్రకారము ప్రసవమగువఱకుఁ జేయవలయును. రవికలు బిగించుటచేఁ జనుముక్కులు లోపలికి ముడుచు

కొనిపోయియుండెనా వానిని మెల్లగ వెలుపలికి లాగవలయును. అటుచేయనియెడల శిశువు పాలుత్రాగలేకపోవును. ఇది శిశువునకే కాదు మతిమూలిన తల్లికిని గష్టము కలిగించును. చనుముక్కులను జేతితోఁ బట్టిలాగరాదు. వెడల్పుమూతిగల సీసాను సెగచేఁ గాఁచవలయును. దేహము సహించుకొనుమాత్రము వేఁడికాఁగానే యా సీసామూతిలోఁ నడుమఁ జనుముక్కుండునట్లు సీసాను బోర్లించి యొత్తి పట్టుకొనవలయును. ఇప్పుడీ సీసాలోనికి వెలుపలిగాలి యేమాత్రము పోరాదు. ఇట్లు గట్టిగ నొత్తి పట్టుకొన్నయెడల సీసా చల్లారు కొలఁది చనుముక్కుపైకి నుబికివచ్చును.

చనుముక్కులు చక్కఁగా వెలుపలి కుబ్బివచ్చి నిలుకడగా నట్లే యుండువఱకు దినదిన మిట్లు క్రమముగాఁ జేయవలయును. రవికలు వదలుగా నుండునట్లు తొడుగుకొనవలయును.

స్త్రీగాని పురుషుఁడుగాని యావజ్జీవము మనస్సు ప్రసన్నముగా నుంచుకొనుట యావశ్యకము. ఏకారణముచేనైనను మనశ్శాంతి చెడుట రోగమునకుఁ గారణమగును. అందు గర్భము ధరించినపుడును బిడ్డలు పాలుద్రావుచున్నయపుడును మీఁదువఱకును స్త్రీలు మనస్సు ప్రసన్నముగా నుంచుకొనుట యత్యంతావశ్యకము. మనోవేదనలు, మటమటలు, వ్యాకులతలు వీని నన్ని

బొత్తిగ మానవలయును. మనస్సు కోప తాపములచేఁ బీడింపఁబడునపుడు బిడ్డకుఁ బాలిచ్చు తల్లి తా నిచ్చునది పాలుగావ నియు నించుమించు విషమనియుఁ దలఁప వలయును. అట్టి సమయమందుఁ ద్రాగెడి పాలవలన బిడ్డకుఁ గొంచెమో గొప్పో దేహ మస్వస్థమగును. పాలు త్రాగుసమయ మందేగాక తక్కిన వేళలందును మనశ్శాంతి లేకుండెనేని పాలు చెడియే యుండును. కావునఁ బాలుత్రాగుబిడ్డలు గల తల్లులు మనస్సు నిర్మలముగ నుంచుకొనవలయును.

గర్భిణీస్త్రీ గనుఁబ్రొద్దులఁ దలఁచి యెంత బాధపడవలసివచ్చునో యని కాని బ్రతుకుదునో బ్రదుకనో యని కాని బాధపడిన

మరణించిన యితర గర్భిణులఁ దలఁచుకొని కాని దిగులుపడరాదు. ఎవరెవరి యదృష్టము వారిది కాని యొకరికి వ్రాసినట్టి దేవుఁడు దేశమున నుండు స్త్రీలకందఱకు వ్రాయలేదు. అదియునుగాక తెలివితక్కువ వలన నారోగ్యము కాపాడుకొనక గర్భిణులు విధినిషేధములు పాటింపక వర్తించు వారు కష్టపడినయెడలఁ దెలివిగలవా రేల కష్టపడుదురు? కావున గర్భిణి ధైర్యవతిగ నుండవలయును. ఏది విశేషముగ నీవు పలుమారు తలంచుచుందువో యదే నీ మనోబలముచేతఁ దప్పక కలుగును. భగవంతుని ధ్యానము చేయుట కిదే కారణము. పాపము నాలోచించుచుంటివా పాప

కార్యమునే చేయుదువు. పుణ్యకార్య మాలోచించుచుంటివా పుణ్యమే చేయుదువు. కడుపు పోవునేమోయని పలుమారు తలఁచుచుంటివా తప్పక పోనేపోవును. నాకు మంచిబిడ్డ పుట్టునని నీవు తలఁచుచుంటివా నీకు మంచిబిడ్డయే పుట్టును. కావున నీవు బాగుపడుట చెడిపోవుట నీ చేతిలోని కార్యమని నమ్ముము.

గర్భిణి స్ఫోటకము లోనగు నంటురోగము లుండుచోటులకుఁ బోరాదు. అచ్చటినుండి నచ్చినవారితోఁ గలసియుండనురాదు. శ్మశానమునకు పాడింస్లకు దిగులు గలిగించుచోటులకుఁ బోరాదు. దిగులు గలిగించు వార్తలను వినరాదు. రెండు సం

ధ్యలయందును నర్ధరాత్రమందు నొంటరిగ బాటలలోఁ దిరుగరాదు. మట్టమధ్యాహ్నమందు తోఁటలలోఁ దోఁపులలోఁ దిరుగరాదు. దిగంబరలై స్నానముచేయరాదు. సముద్రస్నానము చేయరాదు. కొండకాలువయందును, దబదబదూఁకు నీళ్లయందును స్నాన మాడరాదు. తెల్లనివస్త్రములను ఆభరణములను ధరింపవలయును.

గర్భస్రావము.

కడుపులోనుండు శిశువునకుఁ దల్లికిఁ గల సంబంధము లేఁతపిందెకు తొడిమెకుఁ గల సంబంధముకంటె నున్నతమైనది. కావునఁ దల్లి హెచ్చరికకలిగి వర్తింపకుండెనా యేసమయమందైనను పిండము పడిపోవు

ను. నాలుగు నెలలవఱకు గర్భము ద్రవముగ నుండును. అప్పుడా ద్రవము స్రవించినా గర్భస్రావమందురు. ఆవల నైదు ఆఱు నెలలందుఁ బిండము గట్టిపడును. అది పడిపోయినా గర్భపాతము. ఏడెనిమిది నెలలలోఁ బిండము పడిపోయినా యకాల ప్రసవమగును. నెల తక్కువ బిడ్డయగును. ఏడవనెలలోఁ బుట్టినబిడ్డ బ్రతుకుట కలదు గాని యెనిమిదవనెలలోఁ బుట్టిన బిడ్డ బ్రతుకదు. కొన్ని సందర్భములందుఁ దల్లిప్రాణమునకు ముప్పువచ్చు[illegible]కారణముచేతనైనను నొకసారి [illegible]స్రవమయ్యెనా యా మఱుసటి [illegible]సమయం

దును సాధారణముగ నాసమయమునందే గర్భము పడిపోవును. గర్భవిచ్ఛిత్తివలనఁ గలుగు నష్ట మపరిమితము. అందులో నది యలవాటుపడెనా యా నష్టముగుఱించి చెప్పవలసిన పనియే లేదు.

గర్భస్రావకారణము.

౧. ఆకస్మికముగఁ బోవుటయుఁ గలదు.

౨. భయముచేతను పిడుగుపడుట లోనగు నట్టి గొప్పధ్వని వినుటచేతను, అతి సంతోషముచేతను, అతిదుఃఖముచేతను గర్భము పడిపోవును.

౩. సుఖానుభవము నెఱగి దేహపరిశ్రమము చేయనివారికి గర్భము నిలువక పోవును.

౪. దేహమున మిక్కుటముగ నెత్తురుండిన గర్భము నిలువదు.

౫. అతికోపము, చీఁదరకొట్టుగుణము, గర్భస్రావకారణములు. గర్భిణీస్త్రీలకుఁ గోప మతిశీఘ్రముగ వచ్చుననియుఁ గోపము గర్భస్రావకారణమనియు నెఱిఁగి భర్తలు గర్భిణులగు భార్యలకు మనోవ్యాకులత గలిగింపరాదు.

౬. తటాలున చెడ్డవార్త వినుట, పడుట, ఎగురుట, బరుగెత్తుట, గుఱ్ఱపుస్వారి, బరువులెత్తుట దీర్ఘకాలము వంగియుండుట, అందని వస్తువులకై యెగఁబ్రాఁకుట, త్రొక్కుడు యంత్రముతోఁ గుట్టుట మొదలైన పనులు చేయుట, దేహ మలయించుట యిట్టివన్నియు గర్భస్రావకారణములు.

౭. విరోచనములగుటకు, వాంతులగుటకు, మందులు తీసికొనుట, కొయినా యిట్టివి గర్భస్రావమునకుఁ గారణములు. సమయము పడినప్పుడు చిట్టాముదము తీసికొనవచ్చును.

౮. గర్భము ధరించియున్నపుడు సంభోగించుటయు గర్భస్రావమునకుఁ గారణమగును.

౯. కడుపులోని పురుగులవలనను, మిక్కుటమైన పండ్లనొప్పిచేతను, మూలవ్యాధిచేతను, బలిష్ఠమైన యజీర్ణముచేతను, అతివాంతులచేతను గర్భము పడిపోవును.

౧౦. చీరలు బిఱ్ఱుగ బిగించుటచేతను గర్భము పడిపోవును.

౧౧. ఒకసారి యలవాటుపడిన స్త్రీకి నీ కారణములు లేక యలవాటుచేతనే పడి పోవును.

నే నెఱిఁగినంతలో గర్భధారణకాలమున భార్యాభర్తలు సంగమించుటచే ననేక స్త్రీలకు గర్భస్రావము కలుగుచున్నది. గర్భము నిలిచినదని నిశ్చయముగఁ దెలిసినది మొదలు సంగమము మానుట యుత్తమపక్షము లేదా మూఁడవనెల దాఁటినది మొదలుకొని యిరువురు కలియకుండవలయును. కొందఱు దుష్టభర్తలు ప్రసవదినమువఱకును గలయుచునే యుందురు. పశువులును గట్టిన పెంటితోఁ గలియవని యీ పశుప్రాయు లెఱుఁగరు కాఁబోలు. సంగ

మమువలన గర్భస్థపిండమున కెంత కీడు వాటిల్లునో వీరు తెలిసికొనలేరు. అడుగు నుండి గడ్డపాఱతోఁ బొడిచినట్లు పొడుచుటచే పిండమునకు స్థానచలనమైనఁ గలుగును. అది పడిపోయినఁ బోవును. ఒకవేళ శిశువు జనించినను దుర్బలమై శీఘ్రకాలమున మరణించినది యగును. ఒకవేళ బ్రతికినను పీనుఁగులకు భిక్షాలు వేయుచుండును. ఈవిధముగ నొకఁడు భార్యతో రమించుటచే నామెకు నేడుసార్లు గర్భస్రావమో గర్భపాతమో పుట్టినబిడ్డ చచ్చుటోయై తుదకు నదియే క్షయరోగముచేఁ జచ్చెను. ఇట్లు భ్రూణహత్య శిశుహత్య స్త్రీహత్య చేసిన పాపాత్ముని మొగము చూచిన నాహా

త్యాలు వ్రేలాడుచున్నట్లు దోఁచును. వీఁడిప్పటికి జీవించియున్నాఁడు. మఱియొకఁడిట్లే చేసి ౭-౮ గర్భస్రావములు కలిగించెను. ఈ కఠినాత్మునికి జాలి గలుగునంత రోగముతో బాధపడుచుండుటచే వాఁడు గర్భిణిభార్యను క్షమించి కలియకుండుటచేత ౫-౬ గురు బ్రదికిరి. అది యేమిపాపమో కాని కొందఱు నిర్భాగ్యులు భార్యలు రక్తహీనత క్షయ లోనగు మహావ్యాధులచే బాధపడుచుండినను వారితోఁ గలసి ప్రాణాపాయము కలిగింతురు. ఒకఁడు తన భార్య క్షయరోగముతో వైద్యశాలలోఁ బడియుండ నచ్చటికిఁ బోయి దానితోఁ గలిసెను. దానికి వేఁకటివచ్చి ప్రసవించి యది

చచ్చెను. ఒకఁడు పురుటింటిలోని భార్యతోఁ బ్రసవించిన నాలవనాఁడు కలిసెను. ఇట్టి రాక్షసు లెక్కడ? ఇంద్రియజయ మెక్కడ? ధర్మరతి యెక్కడ? ఎన్ని జన్మములకు వీ రీ పాపములనుండి ముక్తులగుదురో.

గర్భస్రావచిహ్నములు.

గర్భము పడిపోవుటకుముందు కొన్ని చిహ్నములు కానవచ్చును. కారణము లేక యధికమైన బలహీనత, నిరుత్సాహము, దానితోడ మూర్ఛవచ్చినట్లగుట, క్రింది కడుఁపునందును, నడుములలోను, పిఱుఁదులలోను, నొప్పులు; ఇవి కలిగిన గర్భము పడిపోవునని తలఁపవచ్చును. గర్భస్రావమునకు ముందు రక్తము స్రవించును. తో

లుతఁ గొంచెము గాకున్నను క్రమముగా పోవచ్చును. ఒకసారి గర్భస్రావమైన స్త్రీయందిది ముఖ్యముగ భయపడవలసిన కారణములు. ముఖ్యముగ నొప్పి లెక్కువై రక్తముకూడ స్రవించెనేని గర్భము పడిపోవుట నిశ్చయము. రక్తస్రావము నొప్పులు నధికముగా లేకుండినయెడలఁ గదలక పండుకొనుటచేతను, వైద్యసహాయ్యము చేతను, గర్భము నిలువవచ్చును. ఒకసారి గర్భస్రావమైన స్త్రీ మరల వేఁకటియయినపుడు భర్తతో సంగమింపరాదు. దినదినము స్నానము మానరాదు. మనస్సు ప్రసన్నముగ సర్వదా నుంచుకొనవలయును. సారాయును, టీ, కాఫీలు మానవలయును. మంచి

గాలిలోఁ దిరుగవలయును. అట్లు తిరుగునపుడు నడుమ నడుమఁ బండుకొనవలయును. మొదటి గర్భస్రావ మే నెలలో నయ్యెనో రెండవసారి వేఁకటి యయినప్పుడా నెలలో దినమున చాలసేపు పండుకొని యుండవలయును. కటిస్నానము చేయవలయును. ఆ సమయమున కొనల రమారమి రెండు నెలలవఱ కిట్లు చేయుచుండవలయును.

ప్రసవచిహ్నములు.

ప్రసవించుటకు ముందు కడుపు చిన్నదగును. మొదటి చిహ్నమిదియే. కనుటకొక వారమునకో కొన్ని దినములకో ముందుగఁ గూపకమునఁ బైభాగమున నొప్పిగ

నుండు కడుపు క్రమముగ జారి క్రిందిభాగ మునకు వచ్చును. గర్భము జారి చిన్నదగు కొలఁది గర్భిణికి భారము తగ్గి తేలికగఁ దోఁచి పనిచేయ నుత్సాహము కలుగును. మీఁదికి నెగఁదట్టి యుండు గర్భము జారు టవలన శ్వాసము ధారాళముగ నాడును. కడుపు క్రిందికి జారినపుడు పలుమారు మలమూత్రములు విడువవలసివచ్చును. మ లమూత్రములు పలుమారు విడుచుటచే వాని కోశము లుబ్బక శిశువు వెలుపలికి వచ్చుట కడ్డపడక యుండును. మలమూత్ర ములు పలుమారు విడువకపోయిన యెడలఁ బ్రసవమున కాటంకము కలుగుటయే గాక లోపలి యవయవములు పొక్కి పుంటలె

త్తును. ఆ సమయమున మలబద్ధక ముండె నా చిట్టాముద మీయవలయును. ప్రసవ కాలము సమీపించుకొలఁది తెల్లనిరంగు గల జిగట పదార్థము కొంచెముగానో యెక్కువగానో నెత్తుటఁ గలసి వెలుపల వచ్చును.

ప్రసవవేదన.

తొలుత నొప్పులు కొంచెము కొంచె ముగ నప్పుడప్పుడు వచ్చును. నొప్పులు తొలుతఁ గొంచెముగానుండి క్రమముగాఁ బలుమారు తీవ్రముగఁ దగులును. వేదన యెక్కువై శిశువు నాళములను దాఁటి వచ్చుకొలఁది నొప్పులు సహింపరాక యుం డును. ఇవి వాస్తవమైన నొప్పులు. ఇవి

గాక కల్లనొప్పులు కలవు. వాని లక్షణము స్త్రీ తెలిసికొనియుండవలయును.

అనేకస్త్రీలకు వారిలో తొలిసారి వేకటియైనవారికీ కల్లనొప్పులు కలుగుట కలదు. కనుటకు ౧౦-౧౫ దినములే గాక కొన్ని నెలలకు ముందుగాఁగూడ నీనొప్పులు కనఁబడును. ఒక్కొక్కసారి యీకల్లనొప్పులు వెంటనే నిజమైన నొప్పులు వచ్చి శిశువు జనించును. అప్పుడు తెలియనివారు దీర్ఘకాలము నొప్పులుపడెనని తలఁతురు. సాధారణముగాఁ గల్లనొప్పులు జీర్ణశక్తి లోపమువలనఁ గలుగును. కాఁబట్టి యీనొప్పులు లేకుండఁ జేసికొనఁ గోరువారు జీర్ణకోశమును మలమూత్రకోశములను జక్కఁగాఁ గాపాడుకొనవలయును.

కల్లనొప్పులు.

i. వెనుకప్రక్కకంటె ముందుప్రక్క విశేషముగ నుండును.

ii. పుట్టినస్థలముకూడఁ దెలిసికొనుట కష్టము. ఇవి వీఁపులోనో నడుములోనో కడుపులోనో యుండవచ్చును.

iii. క్రమముగ రావు. పెద్దనొప్పులు చిన్నొప్పులు కలసియుండును. ఈ నొప్పులకు నడిమికాలము సమానముగ నుండదు.

నిజమైన నొప్పులు.

i. సాధారణముగ వెనుకప్రక్కనే విశేషముగఁ దగులును.

ii. తొలుతఁ గొంచెముగా నుండి రాను రాను తీవ్రముగ నగును.

iii. తొలుత నెప్పుడో యొకసారి తగులుచు రాను రాను కాలక్రమము తప్పక విశేషమగును.

కల్లనొప్పులకు నజీర్ణము కారణమగుటచే మలబద్ధమైన నగును. విరేచనములైన నగును. కావున దానికిఁ దగిన చికిత్స చేయవలయును. ఆహారము స్వల్పముగను దేహమునకు బలమిచ్చునదిగను సులభముగ జీర్ణమగునదిగను నుండవలయును. కడుపులో వికారముగాని యుద్రేకముగాని కలిగింపనిదిగా నుండవలయును. కడుపుబ్బరము, దేహమునకు గాసి, మనోవేదన ఉద్రేకము లేక యుండవలయును. నొప్పుల బాధ దుస్సహమైనయెడలఁ దెలివి యను

భవముగల వైద్యుని బిలిపింపవలయును. కూరగాయవైద్యములు చేయరాదు. తెలివిమాలిన యమ్మలక్కలచేత మందు లిప్పింపరాదు. వీరు బ్రతికెడివారినిఁగూడఁ జంపుదురు. ఇట్టివారిని , నేమిచేయవలయునని కూడ నడుగరాదు. వేదన తగ్గింపక యట్లే విడిచినను, బుద్ధిలేనివారు చికిత్సచేసినను ప్రాణాపాయము కలుగును. పెక్కు కాన్పులు కని యనుభవముగలిగిన యిల్లాలైన సులభోపాయము చెప్పిన గ్రహింపవచ్చును. వైద్యుఁడు వచ్చి పరీక్షింపవలయునని నడ్డము చెప్పరాదు. ఎప్పుడు ప్రసవించునని ప్రశ్నలు వేయరాదు. వాఁడై చెప్పినఁ జెప్పనీ.

పిండము వెలువడుటకు ముందు నొప్పులారంభించును. ప్రసవించుటకు ౧-౨ దినములకు ముందు గర్భగోళము వస్తికములోనికి జాఱును. అప్పుడు దేహము లఘువై యూపిరి చక్కఁగా ధారాళముగ విడువఁగలిగియుండును. కొన్ని సమయములందు విరేచనము లగునపుడు బంకపడును. కొన్ని సమయముల నీరు బొట్టుబొట్టుగ పడి చీర తడియును. నవ్వినను దగ్గినను నడచినను ఆ నీరు తనంతట తానే బయలు వెడలుచుండును. యోనినుండి చీమిడివంటి స్రవము వెలువడును. ఇదియే తీఁగవేయుట అనఁబడును. నడచునపుడు కీళ్లయందు నొప్పియుండును. నొప్పులుపడుటకు ౨౪

గంటల యందు యోనినుండి చీమిడివలె నెత్తురు ద్రవముగ వెలువడును. ప్రసవకాలము సమీపించుకొలఁది యీ నెత్తురు కాఱుటయు నెక్కువగును. దీనివలన యోని తడిగను వదులుగను మృదువుగనునై విచ్చుకొనును. ఇప్పటి నొప్పులు కొంచెముగా నుండును. ఇంతవఱకు స్త్రీ యింటి పనులు చేసికొనుచుండవచ్చును.

తరువాత నీరుకుండ పగులును. ఇది పిండమునకు నాధారముగ నీరు బుగ్గవలె నుండును. అది పగిలినతరువాతఁ గష్టము తగ్గినట్లు తోఁచును. ఇప్పుడు కడుపులో నులిపెట్టినట్లు నొప్పు లారంభమగును. ఈ నొప్పులు రెండుగంటలకు గంటకు అరగం

టకు నొక్కొకమారు వచ్చును. ఇది యెక్కువ బాధ. ఈ బాధకు మందు లీయరాదు. అప్పుడప్పుడు వేడిజావ నిచ్చినం జాలును. చలి యుండెనా దుప్పటికప్పి చెమట పట్టంగానే తీసివేయవలయును. దేహమునందు వేడిమి నెక్కింపరాదు

మొదటికాన్పున నొప్పులు రమారమి ౧౨ గంటలకాలముండును. ఆవల ౬ గంటల కాలముండును. అయినను నిది నియతము కాదు. దేహారోగ్యము చక్కంగం గాపాడుకొనునా రింతకంటె శీఘ్రకాలమందే ప్రసవింతురు.

౧. స్వభావముగ నొప్పులు చక్కంగ వృద్ధికావలయునని కోరువారు పురుటింటిలో నెక్కువ వేడిమి కలిగింపరాదు.

౨. ఆ పురుటింటిలో ముగ్గురకంటె నెక్కువ జనముండరాదు.

3. గుంపుచేరి ప్రొద్దుపోని ముచ్చటలాడరాదు. అందు ముఖ్యముగ నధైర్యపు మాటలు, బాలెంతల చావువార్తలు, కష్టపడిన వారి వార్తలు బొత్తిగ మాటలాడరాదు. వేకటిస్త్రీకి ధైర్యము ఉత్సాహము, ఉల్లాసము కలుగునట్టివార్తలే చెప్పుచుండవలయును.

౪. గర్భిణీస్త్రీ మనస్సునకు సరిపడనివారు లోపలికిం బోరాదు.

౫. విశేషము నడచి గాసి కలిగించుకొనరాదు. అట్లని విశేషకాలము పండుకొనరాదు:

౬. బలము వచ్చును నొప్పు లెక్కు వగు ననుదురభిప్రాయముతో సారాయము మొదలగు గాటువస్తువులఁ దీసికొనరాదు.

౭. వైద్యునిమాట నతిక్రమింపరాదు. కొందఱు తెలివిమాలిన స్త్రీలు వైద్యుఁడట్టులే చెప్పును మన మిట్టులే చేయవలయునని వైద్యుఁ డొకటి చెప్పినఁ దా మొకటి చేయుదురు. ఆ మాత్రమునకు వైద్యు నేల పిలిపింపవలయును? ఇట్టివారు రోగులకు విరోధులే కాని యాప్తులు కారు. ఇది రోగులందఱియం దన్వయించును. పురుటింటిలో నుండవలసినవారిలో మంత్రసాని యొకతె. ఇది గొల్లతీసికొని కావలసిన వస్తువులన్నియు సిద్ధముగ నుంచుకొని

యుండవలయును. రెండవది ధైర్యము, వివేకము, సమయోచితప్రవర్తనము అనుభవముగల స్త్రీయై యుండవలయును. ఈమె గర్భిణి తల్లిగాని దాని మేలుగోరు బంధువుగాని యైన మేలు. తల్లి ధైర్యముగలది గాదేని వెలుపల నుండుటే క్షేమము. కార్యము నిర్వహింపఁగలవారైనచో వీ రిరువురే చాలును. వీరికి సాహాయ్యము కావలసియుండిన నింకొకతెను లోపల నుంచుకొనవచ్చును. ఏకారణముచేనైనను ముగ్గురకు మించి లోపలికి రానీయఁగూడదు. ప్రసవించుస్త్రీలు మనలో సాధారణముగా వెల్లకిలఁ బండుకొందురు. కొందఱు కూర్చుందురు. ప్రసవించుస్త్రీ యెడమవైపుతిరిగి

పండుకొని మోఁకాళ్లను ముడుచుకొనవలెను. తల, రెండు మోఁకాళ్లనడుమ దిండుంచవచ్చును. భుజములు మంచమునడుమ నుండవలయును. పిఱుఁదులు మంచము కొనకు నించుమించు జేనెఁడు దూరములో నుండవలయును. ఇది సమముగా బల్లలవలె నుండు మంచములవిషయముననే యన్వయించును. నులకమంచములు నడుమ గుంత కొనలు మిట్టగా నుండును గావునఁ బిఱుఁదులు కొనకు పోయిన గర్భము పల్లమునఁ బడును. అట్లగుట సరిగాదు. నొప్పులు పడుచుండు స్త్రీ నిద్రపోఁ గోరు నేని యడ్డగింపరాదు. నిద్రపట్టుట క్షేమకరము. నొప్పు లెక్కువగువఱకు కటునిల్చు తిరుగు

చుండవలయును గాని చాలఁగాలమునకు ముందే మంచముపైఁ గదలక మెదలక పండుకొనరాదు పండుకొనుటవలనఁ బ్రసవము జాగగును. నడచుచుండిన వేగిరము ప్రసవించును. కాళ్లమీఁదనైనను యోనిమీఁదనైనను నరము లుబ్బియుండెనా పండుకొననీయవచ్చును.

నొప్పులుపడు స్త్రీ పలుమాఱు మూత్రము విడువఁ గోరునేని యట్లు చేయింపవలయును. నొప్పులు దీర్ఘకాలముండిన నిట్టి కోరిక లేకయుండును. ఆ వార్త వైద్యునకుఁ దెలిపిన నతఁడు మూత్రము వెడలిపోవు నదుపాయము చేయును. మూత్రకోశము విశాసము నొందియుండిన నొప్పు లెక్కువగును

నొప్పులు ప్రారంభమైనవెంటనే కొందఱకు వాంతియగును. ఇది శుభసూచకము. నొప్పులు పడునపుడు త్రాగుటకుఁ శాలీయవచ్చును. బ్రాంది నీయరాదు.

నొప్పులు చాలసేపుండెనా దేహమునందలి యుష్ణస్థితిని నాడిని పలుమాఱు పరీక్షించుచుండవలయును. ఏదైన న్యత్యాసము కనఁబడెనా వెంటనే వైద్యునకు వార్త నంపవలయును. నొప్పులు నిలువఁగానే ముక్కుడుపుట్టును. సుఖము కమరును. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసము లెక్కుడగుటయుఁ గలదు. నొప్పులుపడుచు నిలుచునప్పుడు శిశువుతల బయటికి వచ్చుచు లోపలికిఁ బోవుచుండును. శిరస్సు యోని ద్వారము

నొద్దకు వచ్చినపుడు నొప్పి యెక్కువగును. పెద్దగా ముక్కును. అప్పుడు శిరస్సు ఉదయించును. తరువాత నొప్పి కొంచెముసేపు నిలిచి వెంటనే మరల వచ్చును. అప్పుడు దేహమంతయు వెలుపలకు వచ్చును. శిశువు పుట్టినతరువాత నొప్పి కొంతకాలమువఱకు నిలుచును. తరువాత పోట్లు పొడిచినట్లు నొప్పులు ప్రారంభమగును. వానివలన జరాయువు లోనగునవి వెలుపలికి వచ్చును. పది నిమిషములలో మావి క్రిందఁబడును. దీనితోడఁ గొంచెము నెత్తురు కాఱును. తరువాత పొత్తికడుపును తడవిచూచినయెడల గర్భకోశము బంకా యవలెఁ జేతికిఁ దగులును. అటు తగులక

పోయెనా శిశువును బాలుద్రాగింపవలెను. నడుముకట్టు క్రింద నొక గుడ్డను కొంచెముగ ౫-౬ మడతలు పెట్టి పెట్టవలెను. తరువాత ౮-౯ దినములవఱకును గొందఱకు పదిదినములవఱకును నీ నొప్పులుండును. ఈ నొప్పులవలన మేలేకాని కీడు లేదు. ప్రసవించినతరువాత రెండు నెలలదనుగాని గర్భకోశము యథాప్రకారము కాదు. వెనుకప్రక్క నొప్పులు తగిలినపుడు మంత్రసాని బాలెంత వీఁపునకు దిండు డానించి యా దిండుమీఁద గట్టిగ నొక్కవచ్చునుగాని యుత్తచేతులతో దేహముమీఁద నొక్కినయెడలఁ గొన్ని సందర్భములనపాయము కలుగును. ముందుప్రక్క నొప్పులు

వచ్చినపుడు మంత్రసాని కడుపుమీఁద జేయిపెట్టి యొత్తినయెడల నొప్పి తగ్గును. మాయి పడిపోయినపిమ్మట నడుమునకు కట్టు కట్టవలయును. ఈ కట్టు పట్టునంటి వెడల్పాటి వానితోఁ గట్టవలయును గాని దారమువంటి సన్నదానితో బిగింపరాదు. ఇది బిగించుటయందు బాలెంత సాహాయ్యము చేయరాదు. ఈ ప్రక్క నొక రా ప్రక్క నొకరుండి తగుపాటిగ బిగింపవలయును. ఈ కట్టు పదిదినము లుండవలయును.

ప్రసవించినతరువాత ౧౨ గంటలలో మలమూత్రము రానియెడల వెంటనే వైద్యునకా విషయము దెలుపవలయును. బిడ్డను గనునపుడు స్త్రీ కనులు మూసికొని

యుండవలయును. ధైర్యముకలవారు కన్నులు తెఱచికొని యుందురు. నొప్పు లెక్కువై శిరస్సు త్వరగా వెలుపల వచ్చునేని స్త్రీ యోనికిని గుదమునకును నడిమిభాగము చీలును. అట్లు చీలకుండ మంత్రసాని కనిపెట్టవలయును. నొప్పు లెక్కువగా నుండునపుడు శటాలున శిరస్సు వెలుపల రానీకుండునటులు శిరస్సును మెల్లగా వెనుకకు నదిమిపట్టవలయును. ఈ కార్యము తెలివి గలిగి చేయవలయును. శిశువు వెలుపల వచ్చునపుడు బాలెంత కాళ్లు పంగచాచికొని యుండవలయును. బాధచేత కాళ్లు దగ్గఱ రానీయకుండుటకై మంత్రసాని యామె రెండుకాళ్లసందునఁ గూర్చుండి తన

రెండుకాళ్లతో నామె తొడల నెడముగఁ ద్రోచి పట్టవలయును. శిరస్సుదయించిన తరువాత తక్కిన దేహము వెలికి రాక ముఖము కమరి యున్నైనా మంత్రసాని తన యెడమచేతితో బాలెంత పొత్తికడుపుపై గట్టిగ నొత్తవలయును. అటు చేసిన గర్భగోళము సంకోచము చెందుటచే, శిశువు వేగిరము వెలుపలికి వచ్చును. అనుభవము గల మంత్రసాని గర్భము సంకోచించుటకుఁ గాచియుండవలయును గాని తొందరపడి శిశువుతలను భుజములను లాగరాదు. అట్లు లాగినయెడల హానికలుగును. రక్తము విశేషముగఁ స్రవించును. యోనికిని గుదమునకును నడిమిభాగము చీలును.

శిశువు వెలువడునపుడు మంత్రసాని తన కుడిచేతిని శిశువుల కాపుగా నిచ్చి యెడమచేతితోఁ బొత్తికడుపుమీఁద నదుమవలయును గాని శిశువును దాఁకరాదు. బొడ్డుత్రాడు పొడుగై శిశువు మెడకుఁ జుట్టుకొని యుండెనా దానిని మెల్లగఁ దొలఁగింపవలయును. అట్లు తొలఁగింపకుండిన శిశువు చచ్చును. శిశువు ముఖమున పొర కప్పుకొని యుండినయెడల దానిని తొలఁగింపవలయును. దాని నోర బంకపదార్థము లేకుండఁ జూడవలయును.

శిశువు భూమిమీఁదఁ బడఁగానే యేడువవలయును. అట్లేడువకుండినయెడలఁ బిఱ్ఱల మీఁదఁ గొట్టి యేడ్పింపవలయును. శిశువు

చచ్చినట్లు కనఁబడెనా పిఱ్ఱలమీఁదను వీఁపుమీఁదను చుఱుక్కుమనునట్లు కొట్టవలయును. అప్పటికి నేడువకుండిన నవాసాగరము సున్నము కలిపి దానిని ముక్కుక్రింద నుంచవలయును. ఇటు చేసినయెడలఁ జచ్చినట్లు కనఁబడు బిడ్డలు బ్రదుకుదురు. ప్రసవించిన వెంటనే పురుటింటి వాకిండ్లన్నియు మూసి యా గది చీఁకటిగా నుండునట్లు చేసి బాలెంతకు నిద్ర వచ్చునట్లు చేయవలయును. అట్లైన బాలెంత కారోగ్యము కలుగును. బిడ్డకు నీళ్లుపోసి గుడ్డలు వేసిన వెంటనే బాలెంతతో నెవరు మాటలాడక గదివిడిచి పోవలయును. ఆ గదియందు మంత్రసానిమాత్ర, ముండవచ్చును.

ప్రసవించిన స్త్రీలు మొదటిమూఁడుదినములు లేచి కూర్చుండరాదు. పండుకొనియే మూత్రమువిడువవలయును. నడవనురాదు. నాలుగవదినమునుండి యెప్పుడైన నొకసారి మోఁకరించుకొని మూత్రము విడువవచ్చును. పదిదినములు గడచువఱకు లేచి కూర్చుండుటగాని యానుకొని కూర్చుండుటగాని నడచుటగాని మిక్కిలి యపాయకరము. ప్రసవించినతరువాత రెండునెలలవఱకు గర్భకోశము యథాస్థితికి రాదు కావున నీలోపలఁ దెలివిలేక వర్తించినవారు తరువాత బ్రతికియుండువఱకుఁ జాల దుఃఖింతురు. ౧౦ దినములయినతరువాత దినమున నొకగంటకు

మించి కూర్చుండరాదు. మూఁడువారములవఱకు చాలఁ గాలము పండుకొనియే యుండవలయును. ౧౫ దినములయినతరువాతఁ గొంచెముగ నడువవచ్చును గాని మెట్లెక్కుట దిగుట కారానిపనులు. మూఁడువారములయినతరువాతఁ గొంచెముగ మెట్లెక్కవచ్చును దిగవచ్చును గాని చాలసేపు నిలువరాదు. కూర్చుండను రాదు. నెలయయినపిమ్మట గాలి యనుకూలముగ నుండెనా మంచిగాలిలోఁ గొంచెము తిరుగవచ్చును. చలినీళ్లలోఁ, చల్లగాలిలోఁ దిరుగరాదు. ఇంటిపనులు కొంచెముగఁ జేయవచ్చును గాని గాసి కలిగించుకొనరాదు. అప్పుడప్పుడు పండుకొనవలయును. దేహా

మే గాక మనస్సు నెమ్మదిగ నుంచుకొనవల
యును. ఒక వారమువఱకు వచ్చు బంధు
వుల నామెయొద్దకుఁ బోనీయరాదు. ఆ
ప్తులు వచ్చినారనిన సంతోషమే యామెకు
మనోవికారముఁ గలిగించును.

ప్రసవించిన వెంటనే చెవులలోకి గాలి
పోకుండ దూది యింగువ పెట్టుదురు. అట్లు
చేయరేని చెవిపోటు పుట్టును. పచ్చియొడలి
మీఁద వచ్చు నే రోగమైనను గలకాలముం
డును. తలపోటు పుట్టకుండ తలకు గుడ్డలు
కట్టుదురు. నడచునపుడు చెప్పులు తొడిగి
కొందురు. సంస్లనొప్పులు రాకుండ నిప్పు
సెగ చేఁగాఁచుకొందురు. చెవులలో దూది
పెట్టుటలోనైన యుపచారములు చేసిన వెం

టనే బాలెంత కాలిమీఁద కాలువేసికొని
దేహము కంఠమువఱకు వెచ్చగా నుండు
నట్లు సాలువలోనైనవి కప్పుకొనవలయును.
ప్రక్క పొర్లరాదు. ఒకదిన మిట్లు పండుకొన
వలెను. ఈదినము యోని విచ్చుకొనియుం
డును. అప్పుడు దానిలో గాలిదూఱరాదు.
యోనిలో గాలి దూఱెనా ఆ యానవల
బ్రతికినంతకాలము గుదములోనుండి యపా
నవాయువు వచ్చునటులు వంగినను లేచి
నను డర్ డర్ అని యోనిలోనుండి గాలి
వెడలుచుండును. ఇట్టి దశ లభించి నలు
వురిలో వంగుటకు లేచుటకు సిగ్గుపడు వను
ములు కొందఱు గలరు. నొప్పులు పడుచుం
[illegible] యొక్కొక్క కాలగాను కరకా-

యులు, కాఁచు, పటిక, గొంటుపోఁక చెక్కలు తెచ్చి పొడిచేసి ఈ పొడిని తెల్లని సన్నని గుడ్డలో గ్రుచ్చి కాయంత మూటకట్టి సారాయములో నానవేసి ప్రసవించియయిన తరువాత నా మూటను గర్భముఖమునం దుంచవలయును. దీనివలన మైలకొట్టుకొని వచ్చుటయేగాక పుండును మానును. ఈ ప్రకారము ౩-౫-౭-౯ దినములందుఁ జేయవలయును. ఈ దినములకే పంతు దినము లని పేరు.

పచ్చినల్లతుమ్మచెక్క, పటిక, కాఁచు ఇవి కషాయము కాఁచి యొఱ్ఱగఁ గ్రాఁగిన యీ యూటనీళ్లతో ౩-౫-౭-౯ దినములందు భగద్వారమును గర్భముఖమువఱకు [illegible]

గవలయును. ఈ యూటనీ ళ్లుమ్మివేసిన దంతములు గట్టిపడును. పైనీళ్లతోఁ గడిగిన వెంటనే గుగ్గిలము, తెల్లపాయపొట్టు సాంబ్రాణిపొగ వేయవలయును. ఈ పొగ గర్భముఖమునకుఁ దగులునటులు చేయవలయును. ఇట్లు పొగవేసి వెలుపలిభాగమును నిప్పుతోఁ గాఁచవలయును. కన్న వెంటనే తలకట్టు నడిమికట్టు అయినతరువాత నానగింజంత కస్తూరి తములపాకులోఁ జుట్టి యియ్యవలయును. రెండవనాఁ డింగువ పొంగార్చి తాటిబెల్లము వేసి కారపాకులరసము రెండుబొట్లువేసి ఖరియాలంత మాత్రలుకట్టి ప్రొద్దున పది రాత్రి పది యియ్యవలయును. మూఁడవనాఁటి

నుండి కారమియ్యవలయును. కస్తూరి కన్ననాఁడును, స్నానమునాఁడును మాత్రమే యిచ్చుట మేలు. ఈ నడుమ నిచ్చిన యెడల నుష్ణము హెచ్చును అది జ్వరమైనది వేఁడిమియయినది తెలియక కష్టపడవలసివచ్చును. కొంద ఱిట్టి పొరపాటు పడుదురు. దేహతత్త్వము వస్తుతత్త్వము తెలిసి వర్తింపవలయును.

వైద్యులు.

వైద్యులవిషయమై మంత్రసానులవిషయమై కొంచెము చెప్పెదను. సమర్థులను బిలిచిన డబ్బు వెచ్చమగునను తలంపుతో వైద్యులమని తిరుగువారినెల్లఁ బిలువవలదు. వృద్ధవైద్యము ప్రశస్తము. వృద్ధుఁడనఁగా

శాస్త్రజ్ఞానము అనుభవము వీనిచేత వృద్ధుఁడని యర్థము. బాగుగ ననుభవము గలిగి చేతివాసి మంచిదని ప్రసిద్ధికెక్కి వైద్యశాస్త్రమును బాఠశాలయందో గురుముఖముగనో నేర్చి ప్రశస్తికెక్కిన వైద్యుని బిలిపింపవలయును. రోగి దేహలక్షణము తెలిసినవాఁడైనచో మఱి మేలు. నీచపురకము వైద్యులు మంత్రసానులు నున్న రోగము తెలిసికొనలేక లేని రోగములఁ గల్పించి చెప్పి వారు చెప్పినమందు లిచ్చుటచే న[illegible] వికటించినపుడు దయ్యమనియో భూతమనియో సేవియో పనికిమాలినకూఁతలు కూయుచుందురు. ఇట్టివారు యమకింక[illegible]లని తలఁపుము. వీరికంటెను జంగా[illegible]

ముండలు కొందఱు కలరు. వీరు శాస్త్ర మెఱుఁగరు. గురుశిక్షయు లేదు. కడుపు కూటికి నాలుగు కాసులు సంపాదించుకొన నెంచి కొందఱు విధవ లీ పుస్తక మా పుస్తకము చూచి గచ్చాకు పుచ్చాకు నలియఁ గొట్టి యిచ్చుచుందురు. ఈ మందులకని తమ కింటికి కావలసిన వస్తువులు పట్టి వ్రాసి యిచ్చుచుందురు. ఈ మందులవలనఁ గ్రొత్తరోగములు పుట్టినపు డిది యేమియని అడిగిన నీ దేహములో దయ్యమున్నది. అది యిట్లు చేయుచున్నది. నా కాంజనేయులు వచ్చి చెప్పినాఁడు. వేంకటేశ్వరులు చెప్పినాఁడు. నరసింహస్వామి చెప్పినాఁడు. వారిని శాంతిపఱుప వలె

కాయలు అరఁటిపండ్లు లోనైనవి తెమ్మని తెప్పించుకొని యింటిలో పిండివంటలు చేసికొని తినుచు కొంతసేపు వెనుకకు ముందునకు నూఁగుచుఁ గడపట యంత్రము కట్టెదనని యెక్కడిదో తమ వెండ్రుక పీఁకి తాయెత్తులో వేసి కట్టుచుందురు. ఈ మాయముండల మాటలకు మతిలేనివారు మోసపోవుచుందురు. ఇట్టి వైద్యములను జేయువారి నింటిలోనికి రానీయవలదు. వీరికిఁ జేయవలసిన చికిత్స యొక[illegible] యున్నది చెప్పెదను.

నేను బ్రొద్దుటూరిలో నున్నపు డాయూర మారీరోగము ప్రబలించెను. అప్పు డొక గుడిసెవాటి తొత్తు దేహమునిండ

వేఁపాకు కట్టుకొని కొన్ని ముండలు చేతఁ బట్టుకొని దేహమునఁ బసుపుపూసికొని పట్టెఁడు కుంకుమబొట్టు పెట్టి నేను మా రమ్మను. నా కాఁకలి దాహము. నే నీ యూరూడ్చెదను. నాకుఁ బానకము. నాకు పణ్యారమని బొబ్బలు పెట్టుచు నేటి కాలువ వెంట గవనిలోఁ దూఱి గ్రామములోనికి వచ్చెను. కొందఱు భయపడి సాఁగిలఁబడి మ్రొక్కువారును, నీవు కోరినవెల్ల నిచ్చెదము, నన్ను నా బిడ్డలను గాపాడుమను వారును నైరి. అప్పుడొక బుద్ధిమంతుఁ డీ చేత రెండు నా చేత రెండు చింతమల్లెలు తీసికొని "యోసీ తొత్తుముండా? నే నాంజనేయుల నీ యూరు గాచుచుండ నా

యాజ్ఞలేక యీ యూరిలోనికి నీ వెట్లు వచ్చితి? వని బొబ్బలిడుచు దానిపైఁబడి చేతికోలఁది పది పెట్లు పెట్టెను. అది లబలబ మొత్తుకొనుచు "ఉండను ఉండను పో యెద" నని వచ్చిన త్రోవఁబట్టుకొని చూచెడువారు నవ్వుచుండ నుఱికెను. అట్టులే యీ ముండ లాంజనేయుఁడని పేరుచెప్పినపుడు నేను గోదండ రాముఁడ నని, నరసింహుఁడ నన్నప్పుడు శరభేశ్వరుఁడనని నాలుగు బెత్తపు దెబ్బలు చుఱుకుచుఱుకుగ నెవ్వఁడైన బుద్ధిమంతుఁ డిచ్చెనా లోకమునకు మేలుచేసిన వాఁడగును. లేనియెడల నీ ముండ లెందఱినో చంపుదురు. ఇట్టివారు పురుషులందును గలరు. ఇది ధనార్జనమునకై వైద్యుల

మని మంత్రవాదులమని వేషములు వేయు
వారి విషయమే కాని నిజమైనఁ భక్తుల విష
యము కాదు.

వైద్యుఁడు తెలివిగలవాఁడైనను ప్రస
వించిన స్త్రీయొక్కయు దానికిఁ గానలి
యుండువారియొక్కయుఁ దెలివితక్కువతన
మువలన బాలెంతల కషాయము కలుగుట
కలదు. వైద్యులు వచ్చిన నేమో చేయుదు
రని కొందఱు రోగములు చెప్పక దాఁచు
దురు. కొంద అపథ్యపదార్థములను దిన
నిత్తురు. జన్నిపుట్టి నెత్తిమాటలు మాట
లాడుచున్నను, మా పిల్ల యుత్తప్పుడు నిద్ర
కలవరించును, దానిది పైత్యస్వభావమం
దురు. కొందఱు తెంపరికత్తె లింతటి సా

హాసకార్యమునైన నిషేకముహూర్తదినము
లందును పురుటింటను జేయుదురు. నిషేక
ముహూర్తవిషయమున నొక యిల్లాలిచర్య
చెప్పెదను.

గర్భాధానముహూర్తదినమున వధువు
ముట్టయ్యెను. అది వెలిపుచ్చిన ధననష్ట
మని తలఁచి వధువుతల్లి మొదలగువారు
ముట్టుసంగతి బయటఁ జెప్పక పగటి యుత్స
వము జరగించిరి. ఆ వధువునకు మితిమించి
రజస్సు వెడలుచుండెను. దాని నాఁపుటకై
వైద్యశాలకుఁ బోయి నెత్తురుమరోగమని
చెప్పి మందు తెచ్చి యిచ్చిరి కాని యది
నిలిచినది కాదు. రాత్రి యా వధువునకు
గుడ్డ మడఁతలు గోఁచి పెట్టి పడుకటింటికిఁ

బంపిరి. పంపుటకుముందా వధువుతో మగనితోఁ గలియవలదని మగఁడు ప్రశ్నించిన జ్వరమని చెప్పుమనియు బొంక నేర్పిరి. ఈ సమయమున దేహము వేఁడిగానుండును. కావున నా పడుచు మగనితో నట్లె బొంకెను. వాఁడు గదివిడిచిపోయి తల్లితోఁ జెప్పెను. ఈ ముండలు శాస్త్రార్థమని మూఁడుదినములును వధువును గదిలోనికిఁ బంపుమండిరి. వచ్చినబంధువులో నిజమెఱుఁగక మ్రుట్టుకూడే తినిరి. ఇట్టి ఘోరకార్యములు పురటిండ్లలోను కొన్ని జరగును. ఆఁడుదానవైన నీవు నాకంటె నిట్టివనేకములు తెలిసియుందువు ఇట్టివి తెలిపినఁ దెలియనివారును నేర్చుకొందురని చెప్పక మానితిని.

నాకుఁ దోడఁబుట్టినదానివంటి యొక యిల్లాలికి నేను గానుపు కాచియుండవలసి వచ్చెను. ఆయమ భర్త యూరలేకుండెను. ఆమె నొప్పులు పడసాగెను. అంతకుముందే యామె యొక మంత్రసానికిఁ జెప్పి పంపియుండెను. ప్రసవవేదన యెక్కుడయ్యెను గాని శిశువు వెలుపల రాకపోయెను. ఇంట నొక రిద్దఱు బాలురు తప్ప మఱి యెవరును లేరు. అప్పుడా మంత్రసాని పురుటింటిలోనుండి తలుపునకీవలనుండు నాతోఁ "అయ్యా యామె కడుపులో దయ్యమున్నది. నేను శిశువును వెలుపలికీడ్చిన నది లోపలికీడ్చుచున్నది. ఈ యమ్మ యెన్నఁడింత బిచ్చమైన నెవరికిఁ బెట్టినది కాదు. అంత

కఠినాత్మురాలు గనుకనే యిట్లు బాధపడుచున్నది. అని వెఱ్ఱికూఁతలు కూయుచు గోరుచుట్టుమీఁద రోఁకటిపోటన్నట్టు చెప్పసాగెను. నేను వెంటనే దానిని వెడలఁగొట్టి గొప్పవైద్యుని బిలిచుకొని వచ్చితిని. ఆయన ప్రాణముతో శిశువును బయటఁ దీసెను. కావున వైద్యులవిషయమందును మంత్రసానులవిషయమందును హెచ్చరిక కలిగి యుండవలయును.

వైద్యులను మంత్రసానులను ప్రసవమునకుఁ గొంచెము ముందుగనే మాట్లాడుకొని యుండుట మేలు. మేలిరకము మంత్రసానులు వైద్యులు నూఱ నొక రిద్దఱే యుందురు. వారిని మఱి యెవరైన

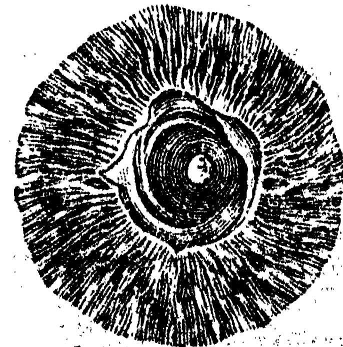
మాటలాడుకొని యుండినయెడల మన సమయమునకు వారు గాఁజాలరు. కావున ముందుగ హెచ్చరిక గలిగియుండవలయును. మంత్రసాని ముసలిదిగాఁగాని చెవిటిది గ్రుడ్డిదిగాఁగాని రేచీఁకటి కలదిగాఁగాని మతిభ్రమణము కలదిగాఁగాని యుండరాదు. పడుచు మంత్రసాను లనుభవము లేమిచేతఁ దెలివితక్కువగ వర్తింతురు. కావున వారును బనికిరారు. అనుభవముగల నడిమివయస్సువారు, వివేకముగలవారు, అధికప్రసంగితనము లేనివారు, వైద్యుఁడు చెప్పినట్టు నడచుకొనువారుగను, సోమరులు వదరుపోతులు కానివారుగను మంత్రసానులుండవలయును. మంత్రసాని బలహీను

రాలుగఁగాని రోగము గలదిగఁగాని యుం తకుఁ గొంచెము ముందు బాలెంతరోగము వచ్చిన స్త్రీయొద్ద నుండినదిగాఁగాని మొద్దు నిద్ర గలదిగాఁగాని యుండరాదు. అది కన్నులు, చెవులు, అంగములు చురుకుగ నుండునదియు, సారాయము త్రాగుట లోనగు దుర్గుణములు లేనిదియును, నెమ్మది యైన నడవడి గలదియును, దయ ప్రీతికల దియు మనస్సున కుల్లాసము కలుగునట్లు మాటలాడునదియు, దాని పనులయందు ఓప్పరిక కలదియు, వైద్యున కవిధేయు రాలై యతఁ డొకటిచెప్పినఁ దా నొకటి చేయనిదియు, రోగముండు స్థలమునుండి రానిదియు, బిడ్డలు గన్నదియునై యుండ

వలయును. ఇట్టి మంత్రసానులు సులభులు గారు గావున వారి యోగ్యతకుఁ దగినంత యిచ్చి ముందే కుదుర్చుకొనవలయును.

౧౪-వ దినమున స్త్రీబీజ ముండువిధము.





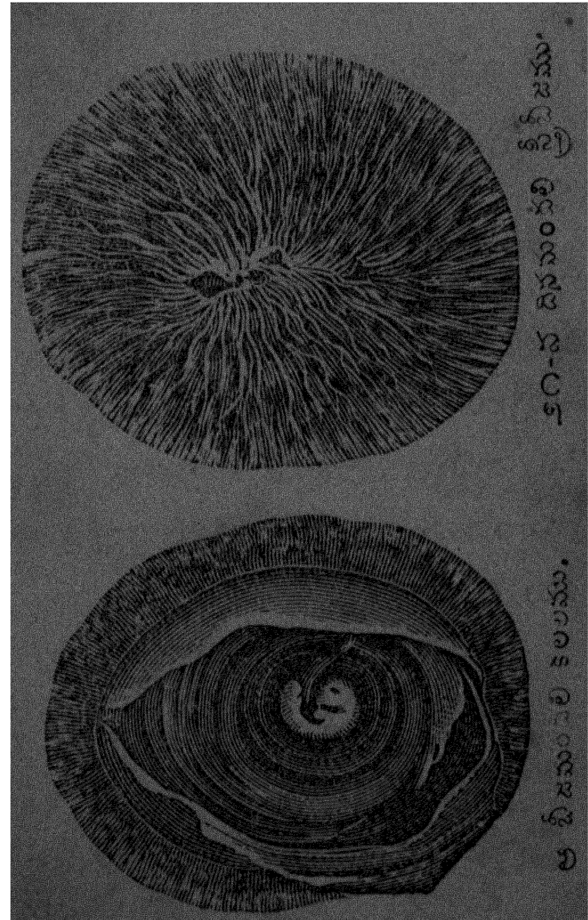
౧౫-వ దినమున స్త్రీబీజము. అందునడుమ కలలము.

విశేషవిషయములు.

మొదటి నెలయందు శుక్రశోణితములు గర్భాశయమునందుఁ గలలమువలె నుం

డును. వెండ్రుకలు, గోళ్లు, నరములు, దాళములు, ఎముకలు మొదలగు పితృ సంబంధ గుణములు లేక ద్రవరూపముగ నుండు మాంసము కలలమనఁబడును.

౩౦-వ దినమునఁ బిండము యొక్క పై కొన క్రిందికొనఁ గనఁబడును. రెండవ నెల యందు మీఁదఁ జెప్పఁబడినట్లు కలలరూపముగ నుండు శుక్రశోణిత సముదాయము కొంచెముగ గట్టిపడును. అట్టి గర్భము స్పర్శమువలన పిండాకారముగ నుండిన ననఁగా గుండ్రముగను కఠినముగను నుండిన పురుషగర్భమనియు, యిటుకరాయి వలె నాలుగుమూలలు గలదై చవుకముగ నుండిన స్త్రీగర్భమనియు, బూరుగు మొగ్గ



వలెఁ(గుండ్రపుఫలములో సగమువలె) నుండిన నపుంసక గర్భమనియుఁ దెలియఁదగును.

ఈ నెలయందు నించుమించు పిండము యొక్క యన్ని భాగములు కనఁబడును. కనురెప్పలు గుర్తింపనగును. ముక్కు పొడుచుకొని వచ్చియుండును. నోరు తెఱచుకొనియుండును. కాలివ్రేళ్లు చేతివ్రేళ్లు విశదము లగును.



౪౦-వ దినమందలి పిండము. ౨ నెలల పిండము.

౩ నెలల పిండము పొరలతోఁ గప్పఁబడియుండును.

మూఁడవ నెలయందు గర్భమునకుఁ గాలు సేతులు, తల యివి పుట్టుటకుఁ గారణమైన యయిదు పిండము లా యా స్థలములందు జనించుచున్నవి. హస్తములు, పాదములు, తల మొదలగు నంగములును, చెంపలు, ముక్కు, పెదవులు, కన్నులు, చెవులు, వ్రేళ్లు మొదలగు ప్రత్యంగములును సూక్ష్మముగ నీ నెలయందే కానవచ్చును.

నాలుగవ నెలయందు నన్ని యంగములయుఁ బ్రత్యంగములయు విభాగము స్పష్టముగ నేర్పడుచున్నది. ఈ నెలయందు గర్భమున నేర్పడిన హృదయము ఆత్మస్థానమగుటవలన దానియం దాత్మసంబంధము కలుగుచున్నది. కావున నీ నెలయందు గర్భము శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధ స్వరూపమైన విషయములఁ గోరుచుండును. గర్భిణికి శిశుహృదయసంబంధము కూడఁ గలదు కావున దానిని దౌహృదియందురు. గర్భిణి కోరిన పదార్థములనొసంగకుండుటచే నా గర్భిణి మరుగుజ్జుతనము, ఊఁచ చేతులు, కుంటితనము, జడత్వము, పొట్టితనము, వికారపుఁజూపుగాని, గ్రుడ్డితనముగాని గల శిశువును బ్రసవించును. కావున గర్భిణీస్త్రీ కోరెడి పదార్థముల నీయవలయును. అట్లు చేసిన దీర్ఘాయువుగల పుత్రునిఁ గనును.

గర్భిణీస్త్రీ చెవులకుఁ బ్రీతికరమైన పాటలను శబ్దములను వినఁగోరియుండి

యవి లభింపనియెడల గర్భమున నుండు శిశు
వునకు చెవిబాధ కలుగును. చర్మమునకుఁ
బ్రీతికరమైన గంధము వస్త్రము అలంకా
రము లోనయినవి కోరి యవి లభింపకుం
డెనా గర్భమునందలి శిశువునకు చర్మసంబం
ధబాధ కలుగును. కన్నులకింపయిన దేవ
తాదర్శనము లోనైనవి చేయఁగోరి యవి
లభింపకుండెనా శిశువునకుఁ గన్నులకు
బాధ. నాలుకసంబంధమయిన భక్ష్యభోజ్య
పదార్థములఁ దినుటయందుఁ గోరికయుండి
యవి లభింపకపోయెనా నాలుకయందు
బాధ. ముక్కునకు సంబంధించిన సువాసన
గల వస్తువులను గోరి యవి లభింపకుండెనా
శిశువునకు ముక్కునందు బాధ కలుగును

షే గాక గర్భిణికిని పీడకలుగును. కావున
గర్భిణి కోరు పదార్థముల వైద్యుఁ డిప్పింప
వలయును. దౌహృదకాలమున రాజదర్శ
నమం దిచ్ఛగల గర్భిణి ధనవంతుఁడు గుణ
వంతుఁడు నగు పుత్రునిఁ గనును. సన్నని
వస్త్రములు, పట్టువస్త్రములు, ఆభరణములు
వె. కలగువానియం దిచ్ఛగల గర్భిణి అలం
కారప్రియుఁడు సుందరుఁడు నగు పుత్రునిఁ
బ్రసవించును. ఋష్యాశ్రమదర్శనములం
దిష్టముగల గర్భిణి జితేంద్రియుఁడు ధర్మ
శీలుఁడు నగు పుత్రునిఁ గనును. దేవతా
ప్రతిమలందును వాని నారాధింపఁ జూచుట
యందును గోరికగల గర్భిణి సభాధ్యక్షుఁ
డగు పుత్రునిఁ గనును. క్రూరమృగము

లందు మనసు పోనిచ్చిన గర్భిణి యా మృగములస్వభావముగల పుత్రునిఁ గనును. ఇట్లే యే పదార్థములందు గర్భిణి కిచ్ఛపోవునో వాని వాని స్వభావము, శరీరము గల పుత్రుఁడు పుట్టును. గర్భిణికి నీ కోరికలు గర్భముననుండు జీవుని ప్రారబ్ధకర్మానుగుణమై దైవవశమునఁ గలుగును.

ఈ నాలుగవ నెలలోఁ బిండమునకు స్త్రీ పురుషజాతి భేద మేర్పడును. నోరు, ఆసనము బాగుగ నేర్పడును.

స్త్రీ గర్భముధరించి యుండగాఁ లక్ష్మణపంజి - వటాంకురము - సహదేవి - విశ్వదేవి అను మూలికలలో దేనినైన నొకదానిని ఆవుపాలతో నూరి మూఁడు లేక నాలుగు

బిందువులను గర్భిణీస్త్రీ కుడిముక్కునందుఁ బిండిన యెడలఁ దప్పక పుత్రుఁడే జనించును. ఈ రసమును ఆ స్త్రీ యుమివేయరాదు.

అయిదవ నెలయందు మునుపటికంటె పిండమున రక్తమాంసములు వృద్ధియగును. గావున దల్లి శుష్కించును. పిండమునకు మన స్సీ నెలలో నేర్పడుచున్నది.

ఆఱవమాసమున పిండమునకు బుద్ధికలుగును. ముఖవర్చస్సు బల మెక్కువగును గావున తల్లిబలము క్షీణించును.

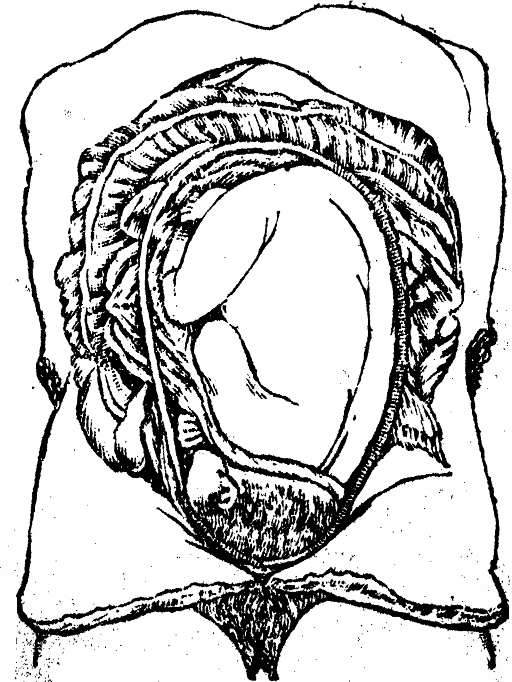
ఏడవ నెలయందు కాలుసేతులు నడుము అను నంగముల విభాగము ముక్కు - వ్రేళ్లు - వెండ్రుకలు మొదలగు ప్రత్యంగ విభాగములు స్పష్టపడును. తల్లి మిక్కిలి తెల్లబాఱును.

ఎనిమిదవ నెలయందు హృదయమునందు ఓజస్సు స్థిరము లేక తల్లినుండి బిడ్డకు బిడ్డనుండి తల్లికి మాఱుచుండును. ఈ నెలలోఁ బుట్టిన శిశువు రాక్షసులకు భాగము కావున బ్రతుకుట దుర్లభము. తల్లికిని గండమే. ఆ దోషము పాపశాస్త్రప్రకారము మినుపపొడి యన్నముగాని మాంసాహారమును గాని సిద్ధముచేసి రాక్షసులకు బలియిచ్చినయెడల బిడ్డ బ్రతుకును.

గర్భిణీస్త్రీ తొమ్మిది-పది-పదునొకండు-పండ్రెండు నెలలలో దేనియందైనఁ బ్రసవించును.

గర్భమునకు వెండ్రుకలు, మీసములు, దేహమున రోమములు, ఎముకలు, గోళ్లు, పండ్లు, సిరలు, స్నాయువులు, ధమనులు

శుక్రము మొదలగు కఠినపదార్థములు తండ్రివలనఁ గలుగును.



బాగుగ నెదిగినబిడ్డ ప్రసవించుటకు ముందుండు స్థితి.

మాంసము - రక్తము - మేదస్సు - మూలగ - హృదయము - నాభి - యకృత్తు - ప్లీహము - ఆంత్రములు - గుదము మొదలగు మృదుపదార్థములు తల్లివలనం గలుగును.

ఇంద్రియములు - జ్ఞానము - విజ్ఞానము - ఆయువ్యము - సుఖము - దుఃఖము మొదలైనవి యాత్మవలనఁ గలుగును.

బలపరాక్రమములు, ఆరోగ్యము, వర్ణము, మేధ మొదలైనవి సాత్మ్యజనితంబులు (అలవాటువలనఁ గలుగునవి) శరీరమునకు వృద్ధి, బలము, కాంతి, హాని, స్థితి మొదలైనవి రసమువలనఁ గలుగును.

దాదిలక్షణము.

దాది మిక్కిలి పొడవుగఁగాని పొట్టిదిగఁగాని యుండరాదు. నడిమివయస్సున నుండ

వలయును. మంచినడతగలదై చపలచిత్తము, ఆశలేనిదై యుండవలయును. మిక్కిలి చిక్కిగాని మిక్కిలి బలిసిగాని యుండరాదు. ఎల్లప్పుడు స్వచ్ఛమైన పాలుగలదై యుండవలయును. దాదికి పెదవులు వ్రేలాడుచుండరాదు. దాని స్తనములు వ్రేలాడను రాదు. ఊర్ధ్వముఖముగ నుండరాదు. స్తనము లాకాశముచూచుచుండెనా బిడ్డకు వంకరపండ్లుగాని మిట్టపండ్లుగాని వచ్చును. వ్రేలాడుచుండెనా శ్వాసము రాకుండు నట్లు శిశువుయొక్క ముక్కును ముఖమును అడ్డగించును గావున నది చచ్చును. అటుకాదేని ముక్కు వంకరపోవును. దాదికి అంగవైకల్యము. వ్యసనము నుండరాదు. దానిబిడ్డ బ్రతికియుండవలయును. పాలు

దండిగ నుండవలయును. శిశువుయొక్క కులమునకు సమానమైన కులమునఁ బుట్టినదై యుండవలయును. బ్రాహ్మణశిశువు తురకదానిపాలో, దూదేకులదానిపాలో త్రావిన దాని బుద్ధి గుణములు లోనైనవి శిశువునకు వచ్చును.

తల్లికి పాలుండెనా తప్పక తల్లియే పాలీయవలయును. కొందఱు తుటారికత్తెల్లు లంజలవలె సొగసులు మఱగి బిడ్డకుఁ బాలిచ్చినయెడలఁ జన్నులు బిగువుచెడునని దాదుల నేర్పఱుతురు. ఇది మహాపాపకార్యము. తల్లి శిశువునకు రెండు రొమ్ముల నుండి పాలు త్రావ నలవాటు చేయవలయును. బిడ్డ కుడువని రొమ్మునఁ బాలు గట్టిపడి గడ్డకట్టి నొప్పులుపుట్టి కోయవలసి వచ్చును.

సరియైనదాది దొరకనపుడు, మేఁకపాలు శ్రేష్ఠము. దానికి వెనుక సావుపాలు. దానికి వెనుక డబ్బీల సీసాలపాలు.

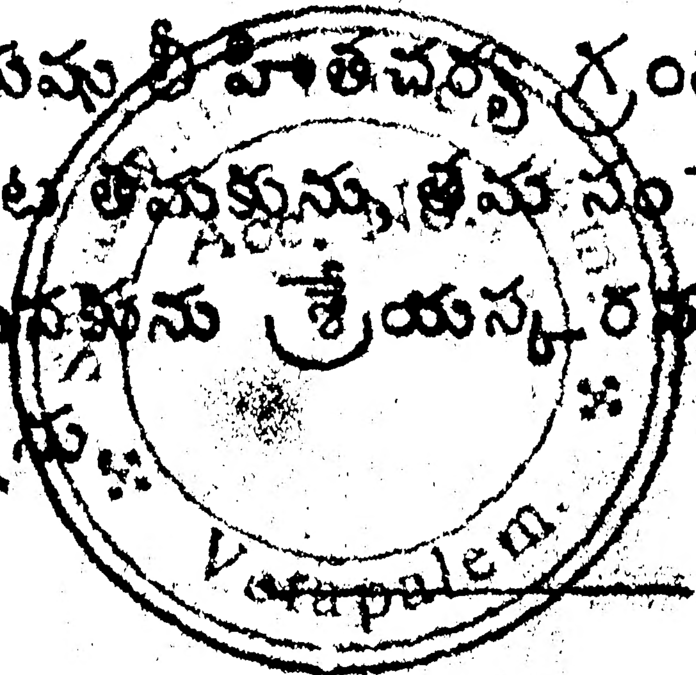
రోగాదిబాధలచేఁ దల్లి పాలీయలేనపుడు దాది మంచిదిగ దొరకిన నేర్పఱుచుకొనవచ్చును. తల్లి కేనాఁడు పాలుపడినవో యానాఁడే దాదికిని బాలుపడి యుండవలయును. దాని దంతములు గట్టిగను ముఖవాయువు కంపులేకయు నుండవలయును. దానికి మూలవ్యాధిలోనగు చర్మవ్యాధులు లేక యుండవలయును. అదిగాని దాని మగఁడుగాని నోటిపుండ్లచే బాధపడియుండ రాదు. దానికిఁగాని దాని మగనికిఁగాని స్త్రీసంబంధరోగములు అంటురోగము. ఉండిన నది పనికిరాదు.

తన బిడ్డకుఁ దప్ప మఱియొకబిడ్డకుఁ బాలిచ్చునది పనికిరాదు. రోగముగల బిడ్డకు ముందు పాలిచ్చుచుండినది పనికిరాదు. అది కాఁపురము చేయుచోట మారి, స్ఫోటకము లోనైన రోగము లేకుండవలయును. దాని రొమ్ములు గుండ్రముగా నుబికినవిగా నుండవలయును. రొమ్ములు పెద్దవిగా నుండిన పాలు దండిగా నుండునని తలఁపరాదు. చను ముక్కులు నిక్కికొని కురుపులు లే యుండవలయును. దాని పాలను బరీక్షించి చూడవలయును. అవి తియ్యగను, కొంచెము ఊదావర్ణముగల తెలుపుగలవై యుండవలయును. వానిని కొన్ని గంటలు పెట్టి తొంకల మీఁద మీఁగడవలెఁ బారకట్టవలయును. దాని బిడ్డస్థితినిబట్టి పాలు మంచి

వవునా కావా తెలిసికొనవచ్చును. బిడ్డ పాలుఁద్రావునపుడు కష్టపడినను మూత్ర త్రిప్పుకొనినను, ఏడ్చినను పాలు మంచివి గావు. దాది నల్లమందు, గంజాయి, సారాయి యుపయోగించునదిగ నుండరాదు. పాలిచ్చుటకుఁ బ్రారంభించినతరువాత దాని యారోగ్యము బాగుండుట కనిపెట్టవలయును.

శిశువులఁ బోషించుట వారిని పెంచి పెద్దవారినిగఁ జేయుట, ఆ యా వయసుల నా యా కాలములఁ దగు నీతులు బుద్ధులు నేర్పుట సదాచారసంపన్నులుగఁ జేయుట కులమర్యాద లెఱిఁగి వివాహములు చేయుట యివన్నియు మాతృహితచర్యయందుఁ జెలుపఁదగినవి. దేశకాలస్థితులఁబట్టి

యవి యన్నియునుఁ దెలుప వీలులేకున్న
ను, మగవారికై వ్రాసిన బాలక హితచర్య,
కుమార హితచర్య, పతి హితచర్య చదువుట
వలన నా విషయములు పెక్కులు గ్రహిం
పవచ్చును అట్లులే కుమారీ హితచర్య,
పతీ హితచర్య, గర్భిణీ హితచర్య చదువుటచే
స్త్రీలవిషయము తెలియనగును. తమ తమ
నడవడులు తా మెఱుఁగుటే కాక యితరుల
చిత్తవృత్తులు కష్టసుఖములు తా మెఱిఁగినఁ
గాని సంసారమున సుఖముండదు గావున
స్త్రీపురుషులీ హితచర్యా గ్రంథములన్నియుఁ
జదువుట తమకున్ను తమ సంతానమునకును
దేశమునకును శ్రేయస్కరమని విన్నవించు
చున్నాను.



END OF
TITLE